1919

PZN

INFORMACYJNY KALENDARZ NARCIARSKI

1949

INFORMACYJNY

KALENDARZ NARCIARSKI

NA SEZON

1949

ROK WYDAWNICTWA XV

WYDAWNICTWO POLSKIEGO
ZWIAZKU NARCIARSKIEGO
KRAKÓW — ULICA BASZTOWA 6

Drukarnia Spółdz. Wyd. Wiedza Nr 11 w Krakowie

Skrócony kalendarz na r. 1949

Półrocze I.	N	P	W	Ś	C	P	S
Styczeń							**1**
	2	3	4	5	**6**	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					
Luty			1	**2**	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28					
Marzec			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24.	25	26
	27	28	29	30	31		
Kwiecień						1	2
	3	4	5	6	7	8	9.
	10	11	12	13	14	15	16
	17	**18**	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30
Maj	1	2	**3**	4	5	6	7
	8	**9**	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	**26**	27	28
	29	30	31				
Czerwiec				1	2	3	4
	5	**6**	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	**29**	30		

Półrocze II.	N	P	W	Ś	C	P	S
Lipiec						1	2
	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	**22**	23
	24	25	26	27	28	29	30
	31						
Sierpień		1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12	13
	14	**15**	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			
Wrzesień					1	2	3
	4	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	
Październik							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					
Listopad			**1**	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30			
Grudzień					1	2	3
	4	5	6	7	**8**	9	10
	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24
	25	**26**	27	28	28	30	31

Oddajemy Wam, Młodzieży, 15-ty rocznik Kalendarza Narciarskiego Polskiego Związku Narciarskiego. Rocznik ten przypada w roku jubileuszowym PZN-nu, który w 1949 r. zamyka 30 lat swej działalności.

Okres ten to okres wielkiego rozkwitu polskiego narciarstwa na polu sportu i turystyki narciarskiej, to także okres dźwigania się i odbudowy po zniszczeniach wojennych.

Ale właśnie po wojnie, w odbudowującej się Polsce młodzież ma takie warunki do uprawiania narciarstwa jakich może nigdy nie miała.

Niech to wydawnictwo służy propagandzie narciarstwa wśród najszerszych warstw społeczeństwa, a Wam, Młodzieży, wchodzącej na szlaki narciarskie niechaj towarzyszą moje życzenia, które kończę słowami człowieka, pioniera narciarstwa polskiego, który ukochał góry, słowami śp. Mariana Zaruskiego: „niech Wam szum oklasków na trybunach nie zagłuszy szumu wichru na przełęczach tatrzańskich".

Dr Aleksander Boniecki

Wiceprezes Polskiego Związku Narciarskiego

Kraków, grudzień 1948.

KALENDARZ IMPREZ I ZAWODÓW NARCIARSKICH NA SEZON 1948/49

GRUDZIEŃ 1948

18—19 Magórka — Wewnętrzno-klubowe zawody SN PTT — SN PTT Bielsko—Biała
19 Zakopane — Próbny galop 10 km — II Okręg.
26 Zakopane — Konkurs skoków — II Okręg.
26 Szklarska Poręba — Zawody o Odznakę za Sprawność — VII Okręg.
26 Szczyrk — Konkurs skoków — K. N. Szczyrk.
26 Szklarska Poręba — Bieg płaski 12, 8, 4 km i O. S. — SN ZMP.
26 Wisła — Konkurs skoków — IV Okręg.
26 Karpacz — Konkurs skoków — SN PTS.
27 Szczawnica — Otwarcie sezonu, bieg zjazdowy, slalom — Szczawnica „Wisła".
29 Szklarska Poręba — Bieg o Odznakę Zjazdową — VII Okręg.
31 Zakopane — Sztafeta 4×10 o Puchar Kapitana Sportowego — II Okręg.
31 Karpacz — Propagandowy bieg zjazdowy — SN PTS.
31 Sucha — Konkurs skoków — SN ZZK Sucha.

31 Krynica — Otwarcie sezonu — „Wisła" Szczawnica.
31 Szklarska Poręba — Sztafeta 4×10 — VII Okręg.
31 Ustroń — Biegi ZMP — SN ZMP.
31/XII — Karpacz, Krynica, Goleszów, Ustroń. — 1/I. Zakopane — Kombinacja alpejska. Otwarcie sezonu — SN ZMP.

STYCZEŃ 1949

1 Szklarska Poręba — Konkurs skoków — VII Okręg.
1 Wisła — Konkurs skoków — IV Okręg.
1 Karpacz — Zawody bobslejowe — VII Okręg.
1 — 2 Zakopane — Zawody hockejowe — II Okręg.
2 Hala Gąsienicowa — Wewnętrzno Klubowe Zawody Narc. i Odznaka za Sprawność — „Wisła" Kraków.
2 Zakopane — Konkurs skoków — II Okręg.
2 Sucha — Bieg o Odznakę za Sprawność — SN ZZK Sucha.
2 Szczyrk — Konkurs skoków — IV Okręg.
2 Karpacz — Konkurs skoków — SN DTS.
4 — 6 Zakopane — Międzynarodowe Mistrzostwa Akademickie — SN ASZ Kraków.
5 — 6 Szyndzielnia — Zawody narciarskie juniorów — SN PTT Bielsko.
6 Sucha — Konkurs skoków otwarty — SN ZZK Sucha.
6 Zakopane — Popularne zawody saneczkarskie — II Okręg.
5 — 6 Szczyrk — Międzyszkolne zawody narciarskie — KN Szczyrk.

6 Szczyrk — Konkurs skoków — IV Okręg.
6 Sucha — Konkurs skoków — SN ZZŁ Sucha.
8 — 9 Zakopane, Tarnów, Nowy Sącz, Krynica — Zawody Narciarskie ZMP — SN ZMP.
8 Zakopane — Bieg zjazdowy z Gubałówki — II Okręg.
8 Karpacz — Bieg zjazdowy dla wczasowiczów — VII Okręg.
8 — 9 Klimczok — Kombinacja alpejska seniorów — SN PTT Bielsko.
8 — 9 Zakopane — Eliminacyjne zawody łyżwiarskie — PZŁ.
9 Zakopane — Międzynarodowy konkurs skoków — II Okręg.
9 Zakopane — Zawody narciarskie juniorów — II Okręg.
9 Karpacz — Zawody bobslejowe — VII Okręg.
9 Kraków — Bieg o Odznakę za Sprawność — SN „Cracovia".
9 Szczawnica — Dzień biegów — II Okręg.
9 Cieszyn — Międzyszkolne zawody narciarskie o Puchar „Watry" — SN „Watra"
9 Karpacz — Skijöring za motocyklami — SN ZMP.
9 Szklarska Poręba — Zawody o Odznakę za Sprawność — VII Okręg.
9 Wisła — Sztafety beskidzkie — IV Okręg.
9 Żywiec — Zawody międzyklubowe — SN PTT Żywiec.
13—16 Karpacz — Międzynarodowe zawody narc. młodzieży — SN ZMP.
15—16 Zakopane — Łyżwiarskie Mistrzostwa Polski — PZŁ.

15—16 Zakopane — Memoriał śp. Wójcickiego— SN „Wisła" Zakopane.
15—16 Cieszyn — Kombinacja klasyczna o Puchar Cieszyna — SN „Watra".
16 Krościenko — Zawody o Odznakę za Sprawność — SN „Wisła" Szczawnica.
16 Kraków — Bieg o Odznakę za Sprawność i Skijöring za motocyklami — SN „Wisła" Kraków.
16 Szklarska Poręba — Bieg o Odznakę Zjazdową — VII Okręg.
16 Świeradów — Bieg zjazdowy dla wczasowiczów — SN ZMP.
18 Kraków — Bieg o Odznakę za Sprawność — SN AZS Kraków.
20—23 Mistrzostwa Okręgowe — Wszystkie Okręgi PZN.
20—23 Szczyrk — Zawody juniorów KN Szczyrk — KN Szczyrk.
24—25 Mistrzostwa Okręgowe Łyżwiarskie — Wszystkie Okręgi PZŁ.
28—30 Szklarska Poręba — Kombinacja alpejska—konkurs skoków — VI Okręg.
28 Olsztyn — Bieg Grunwaldzki — VI Okręg.
29—30 Goleszów — Kombinacja klasyczna o Puchar im. Kalety — SN „Watra" Cieszyn.
29—30 Zakopane — Mistrzostwa II Okręgu w kombinacji alpejskiej — II Okręg.
29—30 Rabka — Zawody w kombinacji klasycznej — II Okręg.
29/I — 2/II Zakopane — Mistrzostwa Polski Juniorów — PZN.
Mistrzostwa ZHP w ramach M. P. Juniorów.
30 Krynica — Zawody Klubowe — SN ZMP.

30 Zwardoń — Międzyklubowe zawody narciarskie — SN PTT Bielsko.
30/I — 2/II Rajd szczytami Beskidów — IV Okręg.

LUTY 1949

2 Dzień narciarza — Propagandowe zawody narciarskie we wszystkich Okręgach.
2 Szczyrk — Zawody młodzieży szkolnej — IV Okręg.
2 Wisła — Konkurs skoków — ŚKN.
2 Sucha — Konkurs skoków, slalom gigant — SN ZZK Sucha.
2 Zakopane — Konkurs skoków — II Okręg.
2 Żywiec — Bieg o Odznakę Sprawności — SN PTT Żywiec
3 — 4 Karpacz — Mistrzostwa bobslejowe i saneczkarskie — SN ZMP.
4 — 9 Szczyrk — Mistrzostwa Polski Seniorów — IV Okręg.
12—13 Wisła — Mecz Narciarski (alp. i kl.) Górny i Dolny Śląsk — ZMP
12—13 Karpacz — Mistrzostwa Saneczkarskie — ZMP i VII ON.
13 Szczyrk — Kombinacja alpejska — SN PTT Bielsko.
14 Krynica — Bieg o Odznakę Zjazdową — AZS Kraków.
14—16 Karpacz — Mistrzostwa Związków Zawodowych — ZZ.
18—20 Krynica — Mistrzostwa Hockejowe — ZMP.
20 Zakopane — Zawody o Puchar K. Makuszyńskiego — „Wisła" Zakopane.
19—20 Zakopane — Międzynarodowe Zawody Łyżwiarskie — PZŁ.

19—20 Wisła — Zawody graniczne w konk. klasycznej — IV Okręg.

19—20 Kraków — Zawody międzyklubowe AZS—Wisła i międzyuczelniane pań i panów — AZS Kraków.

19—20 Kraków — Zawody skijöringowe na torze żużlowym — „Wisła" Kraków.

20 Karpacz — Konkurs skoków młodzieży — DTS.

20 Szklarska Poręba — Bieg o Odznakę Zjazdową — VII Okręg.

20 Szczawnica — Raid narciarski szlakiem partyzantów — „Wisła" Szczawnica.

23/II — 3/III Zakopane — **Międzynarodowe zawody narciarskie** — KS PZN.

26—27 Sucha — Kombinacja klasyczna — SN ZZK Sucha.

26 Stożek — Zawody zjazdowe — „Watra" Cieszyn.

26—27 Pierwszy krok łyżwiarski w całej Polsce — PZŁ.

27 Kraków — Sztafety o mistrzostwo Okręgu Krakowskiego — III Okręg.

27 Szczyrk — Konkurs skoków — KN Szczyrk.

27 Żywiec — Zawody dla młodzieży szkolnej — SN PTT Żywiec.

MARZEC 1949

3 — 6 Zakopane — Łyżwiarskie Mistrzostwa ZMP — SN ZMP.

5 — 6 Zakopane — Bieg zjazdowy o Puchar PKL — SN „Kasprowy"

6 Szczawnica — Bieg zjazdowy z Prehyby — „Wisła" Szczawnica

6 Karpacz — Zawody graniczne Śląsk—Czechy — PTS

6 Pilsko — Zawody kombinacji alpejskiej — SN PTT Żywiec.

10—12 Szklarska Poręba — Kombinacja alpejska o Puchar Karkonoszy — KN Szklarska Poręba.

11—14 Zakopane — Memoriał śp. Bronisława Czecha — SN PTT Zakopane.

12 Karpacz — Slalom dla gości — DTS.

12—13 Krynica — Kombinacja klasyczna o Puchar Krynicy — SN ZMP.

13 Koszarawa — Bieg o Odznakę Zjazdową — SN ZZK Sucha.

13 Zakopane — Kombinacja alpejska juniorów i juniorek — II Okręg.

13 Szczyrk — Bieg zjazdowy — HKN Bielsko.

19 Szklarska Poręba — Zawody o Odznakę Sprawności — VII Okręg.

20 Szyndzielnia — Kombinacja klasyczna seniorów — SN PTT Bielsko.

20 Zakopane — Zawody o Memoriał śp. H. Marusarz — SN PTT. Zakopane.

26—27 Zakopane — Zawody o Memoriał pś. M. Zająca — HKN Zakopane.

26—27 Karpacz — Zawody graniczne — VII Okręg.

27 Zawoja — Bieg zjazdowy z Babiej Góry — SN ZZK Sucha.

27 Zakopane — Bieg zjazdowy Krakowskich Klubów Narciarskich — TTN.

26—27 Krynica — Zakończenie sezonu — bieg zjazdowy — SN ZMP.

KWIECIEŃ 1949

3 Zakopane — Wiosenny konkurs skoków — II Okręg.

3 Zakopane — Slalom z Łopaty — TTN Kraków.

10 Zakopane — Wiosenne zawody narciarskie — „Wisła" Zakopane.

10 Szklarska Poręba — Slalom wiosenny — SN ZMP.

16 Zakopane — Wiosenne zawody w Kościeliskach — II Okręg.

18 Zakopane — Pogoń za lisem — SN PTT. Zakopane.

19 Karpacz — Slalom wiosenny — DTS.

20—21 Zakopane — Biegi zjazdowe pań i panów — AZS Kraków,

24 Zakopane — Slalom wiosenny na Beskidzie — II Okręg.

MAJ 1949

18 Zakopane — Slalom gigant spod Mnicha — AZS Kraków.

ŚLĄSKI OKRĘG NARCIARSKI
POLSKIEGO ZWIĄZKU NARCIARSKIEGO

organizuje

XXIV NARODOWE NARCIARSKIE MISTRZOSTWA POLSKI W SZCZYRKU 4 — 9. II. 1949 R.

Program szczegółowy

4. II. Otwarcie zawodów
5. II. Bieg rozstawny 4 × 10 km i slalom otwarty
6. II. Konkurs skoków
7. II. Bieg 18 km
8. II. Bieg zjazdowy i bieg 30 km
9. II. Slalom do kombinacji

Adres Komitetu organizacyjnego do 31. I. 1949: Katowice, ul. Generała Świerczewskiego 1, — od 1. II. 1949: Szczyrk.

Połączenia ze Szczyrkiem: z Bielska autobusami odchodzącymi co ½ godziny sprzed dworca kolejowego.

Bielsko ma liczne i dogodne połączenia kolejowe z Polską południową i centralną.

Katowice—Bielsko pociągi: 5.03, 8.22, 11.38, 13.52, 15.30, 17.26, 18.15, 20.19.

Kraków—Katowice pociągi: 5.53, 11.30, 14.55.

Cieszyn—Bielsko pociągi: 5.54, 9.05, 11.57, 14.28, 17.17, 19.44.

Zakopane—Bielsko pociągi: 8.15, 13.00, 15.17, 23.55.

WŁADZE I INSTYTUCJE POLSK. ZW. NARCIARSKIEGO

ZARZĄD GŁÓWNY PZN

I. Prezydium Zarządu PZN

Prezes:Min. Wolski Władysław, wiceprezes: Dr Boniecki Aleksander, wiceprezes: Dr Załuski Kazimierz, wiceprezes: Boski Władysław, sekretarz generalny: Inż. Gołogórski Daniel, skarbnik: Dyr. Kozień Tadeusz, członkowie prezydium: Pos. Mgr Reczek Włodzimierz, Pos. Arczyński Marek, Dr Milata Władysław, Płonka Zbigniew, kapitan sportowy: Bujak Franciszek.

II. Plenum Zarządu PZN

I. Jak wyżej.

II. Przewodniczący komisji turystycznej: Dr Milata Władysław, wyszkoleniowej: Mgr Marcinkowski Marian, sportowej: Dr Gerhardt Andrzej, kobiecej: Węgrzyn Zofia, młodzieżowej: Mgr Bugajski Jan, saneczkarskiej: Mjr Dobrowolski Władysław, planowania: Dr Milata Władysław, wydawniczej: Danielak Zbigniew, lekarskiej: Dr Czapnicki Henryk, śniegowej: Mgr Winid Bogodar, propagandy i prasy: Red. Targosz Antoni, nizinnej: Dyr. Kotowski K. (Olsztyn).

III. Prezes Okręgu Podhalańskiego: Dyr. Guzecki Michał, Krakowskiego: ppłk. Kasprzyk Artur, Śląsko-Dąbrowskiego: Dyr. Kisieliński Stefan, Dolno-Śląskiego: Inż. Rzepecki Jerzy, Warszawskiego: Płk. Frühauf Marian, Pomorskiego: Dr Voisé Jerzy.

IV. Członek Zarządu: Bujak Ignacy — delegat na

Okr. Podhalański, Dyr. Bukowiecki Tadeusz — referent komunikacji, Bukowski Włodzimierz — referent techniczny, Ciaputa Władysław — gospodarz PZN, Dr Gerhardt Andrzej, Romański Andrzej, Red. Statter Maksymilian, Dr Witeszczn-Wacław — referent prawny, Mgr Wyrobek Tak deusz — delegat na Okr. Śląski.

Komisja rewizyjna

Dyr. Ciaputa Antoni, Inż. Plebańczyk Marian, Kotarba Stefan, Walkosz Władysław, Nowak Stanisław.

SKŁADY KOMISJI PZN

Komisja Turystyczna

Przewodniczący: Dr Milata Władysław, członkowie: Mgr Bojcun Władysław, Dr Boniecki Aleksander, Dyr. Bukowiecki Tadeusz, Mgr Gajdzik Bonifacy, Mgr Lorencówna Irena, Mgr Małachowski Bogdan, Dyr. Mrowiec Tadeusz, Nacz. Szyperko Józef, Mgr Zemanek Włodzimierz.

Komisja Wyszkoleniowa

Przewodniczący: Mgr. Marcinkowski Marian, sekretarz: Sum Leon, członkowie: Dąbrowski Kazimierz, Pucek Mieczysław.

Komisja Sportowa

Przewodniczący: Dr Gerhardt Andrzej, zast. przewodn.: Romański Andrzej, sekretarz: Dr Jura Władysław, członkowie: Inż. Angelus Wojciech, Mgr Bojcun Władysław, Bukowski Włodzimierz, Dr Fuchsa Zygmunt, Jenner Roman, Dr Kowenicki Stanisław, Płonka Zbigniew, Dr Popiel Irena,

Ryszówna Nola, Węgrzyn Zofia. del. Bielska i Szczyrku: Zajączek Władysław, del. Cieszyna: vacat, del. Karpacza i Szkl. Poręby: Inż. Milde Andrzej, del. Katowic: vacat, del. Suchej: Starzeński Aleksander, del. Zakopanego: Mgr Fischer Ludwik.

Komisja Narciarstwa Kobiecego

Przewodnicząca: Węgrzyn Zofia, członkowie: Mgr Garbusińska Jadwiga, Mgr Kaczmarczykowa Maria, Mgr Kostecka Aldona, Mgr Piórecka Janina.

Komisja Młodzieżowa

Przewodniczący: Mgr Bugajski Jan, I zast. przewodn.: Mgr. Korosadowicz Janusz, II zast. przewodn.: Mgr Sztolf Tadeusz, sekretarz: Prof. Górska Jadwiga, członkowie: Chrzanowski Mieczysław, Prof. Chwastek Barbara, Mgr Keller Jan, Prof. Leszko Ludwik, Mgr Łukowska Alina, Prof. Mochnacki Michał, Prof. Popek Miron, Rokossowski Tadeusz.

Komisja Saneczkarska

Przewodniczący: Mjr Dyr. Dobrowolski Władysław, członkowie: Inż. Dajewski Tadeusz, Inż. Milde Andrzej.

Komisja Planowania

Przewodniczący: Dr Milata Władysław, zast. przewodn.: Mgr Zemanek Włodzimierz, członkowie: Dr Boniecki Aleksander, Dyr. Bukowiecki Tadeusz, Bukowski Włodzimierz, Ciaputa Władysław, Inż. Gołogórski Daniel — przewodniczący wszystkich Komisji PZN.

Komisja Wydawnicza

Przewodniczący: Danielak Zbigniew, zast. przewodn.: Mgr Zemanek Włodzimierz, członkowie: Inż. Gołogórski Daniel, Dr Milata Władysław, Stankiewicz Stefan.

Komisja Lekarska

Przewodniczący: Dr Czapnicki Henryk, zast. przewodn.: Dr Korta Stanisław, sekretarz: Dr Bochenek Michał, członkowie miejscowi: Dr Przyłuska Zofia; członkowie zamiejscowi: Biała: Dr Drobniewicz Zygmunt, Krynica: Dr Dukiet Mieczysław, Rabka: Dr Jezierski Tadeusz, Wisła: Dr Nowak, Zakopane: Dr Bocheński Leon, Dr Dzierżanowski Roman, Dr Hippe Barbara, Dr Jabłkowski Jerzy, Dr Krzyżak Antoni, Dr Lange Jadwiga, Dr Miłaszewska Jadwiga, Dr Spławiński Jan, Zawoja: Dr Erben Janusz.

Komisja Śniegowa

Przewodniczący: Mgr Winid Bogodar, członkowie: Fedorowicz Józef, Inż. Kajetanowicz Zbigniew, Prof. Klimaszewski Mieczysław, Dr Milata Władysław, Onecki Jerzy, Orlicz Michał, Mgr Paryski Witold, Mgr Rafałowski Stanisław, Dr Rojecki Ananiasz, Dr Walczak Wojciech, Dyr. Zborowski B., Dr Zych J.

Komisja Propagandy i Prasy

Przewodniczący: Red. Targosz Antoni, zastępca przewodn.: Red. Bibel Jerzy, członkowie: Węglowski Edward, Lowas Rudolf.

Komisja Narciarstwa Nizinnego

Przewodniczący: Dyr. Kotowski K. (Olsztyn).

OKRĘGI PZN

Nazwy, siedziby i adresy oraz skład zarządów

I Warszawski Okręg PZN — Warszawa, Mokotowska 3.

Skład zarządu: przewodniczący: Boski Władysław, I zastępca przew.: Bodnarczuk Aleksander, II zastępca przew.: Kowalczyk E., sekretarz: Okapiec Józef, członek prezydium: Hajto E.; członkowie zarządu: referenci sekcji saneczkarskiej i bobslejowej: Dajewski i Gorgan, referent sekcji łyżwiarskiej: Okapiec J., referent sekcji narciarskiej: Tymowicz S., referent sekcji hokejowej: Czorych; pozostali członkowie zarządu: Rzymek L., Michałowski, Hojdysz, Latkowski, Ryś, Kuzlik, Wojcikiewicz.

II Podhalański Okręg PZN — Zakopane, Krupówki, hotel „Morskie Oko".

Skład zarządu: przewodniczący: Guzecki Michał, I zastępca: Tatar Mieczysław, II zastępca: Gryziecki Stanisław, sekretarz: Gibała Kazimierz, skarbnik: Szczerba Jan, referent sportowy: Mgr Fischer Ludwik, referent turystyczny: Mgr Jasiorkowski Jan, referent wyszkoleniowy: Kobylański Janusz, referent propagandowy: vacat, gospodarz: Marduła Franciszek, członkowie zarządu: Bujak Franciszek, Dr Witeszczak Wacław, Marusarz Stanisław, Zuzaniak Stanisław, Lal Władysław.

III Krakowski Okręg PZN — Kraków, ul. Smoleńsk 16, parter.

Skład zarządu: przewodniczący: Ppłk Dyr. Kasprzyk Artur, zastępca: Mgr Czaczko Zdzisław, sekretarz: Szerszeń Ryszard, skarbnik: Kołpa Maksymilian, referent sportowy: Prof. Korosadowicz Janusz, referent turystyczny: Inż. Skrbeński Kazimierz, referent wyszkoleniowy: Sztolf Jan,

referent propagandowy: Januszkowski Józef, członkowie zarządu: Nadera Józef, vacat, vacat.

IV Śląsko-Dąbrowski Okręg PZN — Katowice, ul. gen. Świerczewskiego 1.

Skład zarządu: przewodniczący: Dyr. Kisieliński Stefan, I zastępca: Mgr Bośniacki Zygmunt, II zastępca: Wilanowski Leon, sekretarz: Madej Tadeusz, skarbnik: Mgr Warchoł Ignacy, referent sportowy: Kozdruń Mieczysław, referent turystyczny: Mgr Wróbel Tomasz, referent wyszkoleniowy: Mgr Woźniakiewicz Wanda, referent propagandowy: Inż. Ochoński Zbigniew, członkowie zarządu: Mgr Wyrobek Tadeusz, Zieliński Zygfryd, Gąsior Marian.

VI Pomorski Okręg PZN — Toruń, ul. Moniuszki 31/8.

Skład zarządu: przewodniczący: Dr Voisé Waldemar, zastępca: Wysocki Adam, sekretarz: Krippendorf Janusz, zastępca sekretarza: Rydlewski Marian, skarbnik: Wysocka Barbara, referent sportowy: vacat, referent turystyczny: vacat, referent wyszkoleniowy: vacat, referent propagandowy: vacat, członkowie zarządu: Stanowski Roman, vacat, vacat.

VII Dolnośląski Okręg PZN — Wrocław, ul. Świdnicka 8a, pok. 9/10.

(Do chwili oddania kalendarza do druku nie podano jeszcze składu zarządu.)

PRZYJMOWANIE KLUBÓW I SEKCJI

Jak Towarzystwo zostaje członkiem PZN

Polski Związek Narciarski zrzesza jedynie organizacje zajmujące się narciarstwem. W statutach

tych organizacji musi być wyraźnie zaznaczone uprawianie narciarstwa, względnie narciarstwo jako główny cel.

Członkiem zwyczajnym Polskiego Związku Narciarskiego może być każdy działający samodzielnie na obszarze Rzeczypospolitej klub (towarzystwo) narciarski oraz autonomiczna sekcja (oddział) narciarska klubów (towarzystw) ogólnosportowych, turystycznych oraz organizacji społeczno-wychowawczych.

Warunki

Organizacje, które pragną wejść w poczet członków Polskiego Związku Narciarskiego, muszą dopełnić zasadniczego warunku, zrzeszenia, przewidzianej statutem, liczby osób. Liczba ta wynosi w miejscowościach, w których nie istnieje jeszcze członek PZN — 20 osób, w miejscowościach zaś, w których istnieje członek PZN — 50 osób (§ 11 statutut PZN).

Samodzielny klub (towarzystwo) narciarski do podania dołącza:

1. deklarację zobowiązującą do bezwzględnego przestrzegania statutu, regulaminów, przepisów PZN oraz wszelkich zarządzeń władz Związku,
2. własny zatwierdzony przez władze państwowe statut, z podaniem władzy zatwierdzającej, liczby i daty zatwierdzenia,
3. skład swego zarządu,
4. listę osób zrzeszonych,
5. sprawozdanie z dotychczasowej działalności.

Sekcja narciarska (oddział) do podania dołącza:

1. deklarację zobowiązującą do bezwzględnego przestrzegania statutu, regulaminów, przepisów PZN oraz wszelkich zarządzeń władz związku,
2. statut organizacji macierzystej, zatwierdzony przez władze państwowe z podaniem władzy zatwierdzającej, liczby i daty zatwierdzenia,
3. skład zarządu organizacji macierzystej,
4. regulamin sekcji (oddziału) zatwierdzony przez organizację macierzystą,
5. skład zarządu sekcji (oddziału),
6. listę osób zrzeszonych przez sekcję (oddział),
7. sprawozdanie z dotychczasowej działalności sekcji (oddziału),
8. oświadczenie organizacji macierzystej, że ponosi pełną odpowiedzialność materialną za swą sekcję (oddział).

Ponadto należy uiścić wpisowe w wysokości zł 500 (w razie nie przyjęcia wpisowe zostaje zwrócone). Organizacje młodzieżowe wpłacają wpisowe w wysokości 200 zł.

Kandydat na członka składa podanie za pośrednictwem właściwego Okręgu PZN, który przesyła je wraz z opinią Zarządowi Głównemu PZN.

Przyjęcie do Polskiego Związku Narciarskiego

Do Związku przyjmuje Zarząd Główny PZN (§ 10 statutu PZN) większością 2/3 głosów. Nie przyjętemu kandydatowi przysługuje prawo odwołania się do Walnego Zjazdu Delegatów, który rozstrzyga w głosowaniu większością 2/3 głosów.

SPIS TOWARZYSTW

będących członkami Polskiego Związku Narciarskiego
Sezon 1948/49

(Cyfra arabska oznacza stały numer porządkowy danego towarzystwa w ewidencji Polskiego Związku Narciarskiego. Cyfra rzymska w nawiasie oznacza przynależność okręgową danego towarzystwa.)

1. (II) Sekcja Narciarska Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego — Zakopane, Krupówki, Hotel „Morskie Oko".
2. (III) Sekcja Narciarska Akademickiego Związku Sportowego — Kraków, ul. 18-go Stycznia 38, Dom Studentów A. H.
3. (III) Tatrzańskie Towarzystwo Narciarzy — Kraków, ul. Stolarska 5, I p.
4. (IV) Sekcja Narciarska przy Śląskim Oddziale Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego „Watra" — Cieszyn, ul. Limanowskiego 20.
5. (I) Warszawski Klub Narciarski — Warszawa, ul. Mokotowska 51/53, m. 8.
6. (III) Sekcja Narciarska Związku Zawodowego Kolejarzy „Olsza" — Kraków, ul. św. Filipa 6, I p.
7. (III) Sekcja Narciarska Robotniczego Klubu Sportowego „Legia" — Kraków, ul. Sławkowska 6.
8. (II) Sekcja Narciarska Towarzystwa Sportowego „Wisła" — Zakopane, ul. Kościuszki 2.
9. (III) Sekcja Narciarska Towarzystwa Sportowego „Wisła" — Kraków, ul. Retoryka 1.
10. (IV) Sekcja Narciarska Oddziału Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego, Biała Krakowska —

Bielsko, 3-go Maja 25, Centrala Tekstylna, p. Zajączek Władysław.

11. (III) Sekcja Narciarska Polskiego Towarzystwa Krajoznawczego — Kraków, ul. Grodzka 64.
12. (II) Narciarski Klub Zjazdowy — Zakopane, ul. Krupówki, Sklep Sportowy F. Bujaka.
13. (II) Harcerski Klub Narciarski — Zakopane.
14. (II) Sekcja Narciarska Towarzystwa Sportowego „Wisła" — Szczawnica, Plac Dietla 6.
15. Sekcja Narciarska Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego Jelenia Góra Al. Wolności 36
16. (I) Sekcja Narciarska Związku Zawodowego Pracowników Skarbowych — Warszawa, ul. Wileńska 2/4.
17. (I) Sekcja Narciarska Akademickiego Związku Sportowego — Warszawa, Plac Narutowicza 5, pok. 201.
18. (IV) Śląski Klub Narciarski — Chorzów, ul. Zjednoczenia 1, Inż. Ochoński.
19. (III) Sekcja Narciarska Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego — Kraków, ul. Józefa Stalina 5.
20. (I) Sekcja Narciarska Włókienniczego Związkowego Klubu Sportowego „Włókniarz" — Łódź, ul. Tymienieckiego 17.
21. (IV) Klub Narciarski „Szczyrk" — Szczyrk, nr 46a, Kiosk Turystyczny.
22. (VI) Sekcja Narciarska Akademickiego Związku Sportowego — Poznań, Wały Zygmunta Starego 2/3.
23. (VII) Klub Narciarski „Szklarska Poręba" — Szklarska Poręba.
24. (IV) Harcerski Klub Narciarski — Katowice, ul. Plebiscytowa 1.
25. (IV) Sekcja Narciarska Związkowo-Górniczego Klubu Sportowego „Węgiel" — Katowice, ul. Powstańców 46, pokój 41.

26. (III) Sekcja Narciarska Robotniczego Klubu Sportowego „Chełmek" — Chełmek, Fabryka „Bata".
27. (I) Sekcja Narciarska Akademickiego Związku Sportowego — Łódź, ul. Południowa 10.
28. (IV) Sekcja Narciarska Górniczego Związkowego Klubu Sportowego „Zjednoczenie" — Zabrze, ul. Wallek-Walewskiego 25.
29. (II) Sekcja Narciarska przy Związku Zawodowym Leśników „Leśnik" — Zakopane.
30. Sekcja Narciarska Polskiego Towarzystwa Tatrzańskiego — Żywiec — Sporysz 423
31. (I) Sekcja Narciarska Zrzeszenia Sportowego „Gwardia" — Warszawa, Al. Wyzwolenia 5.
32. (IV) Harcerski Klub Narciarski — Bielsko, ul. Zdrojowa 11a.
33. (VI) Sekcja Narciarska Akademickiego Związku Sportowego „Wybrzeże" — Sopot, Armii Czerwonej 101.
34. (III) Sekcja Narciarska Klubu Sportowego „Dalin" — Myślenice, ob. Passela.
35. (V) Harcerski Klub Narciarski przy Harcerskim Klubie Sportowym „Czuwaj" — Przemyśl.
36. (IV) Sekcja Narciarska Klubu Sportowego „Koszarawa" — Żywiec.
37. (IV) Sekcja Narciarsko-Turystyczna Związkowego Klubu Sportowego przy Państwowej Fabryce Związków Azotowych — Chorzów.
38. (IV) Sekcja Narciarsko-Turystyczna Robotniczego Klubu Sportowego „Kościuszko" — Chorzów, Huta „Kościuszko".
39. (IV) Harcerski Klub Narciarski — Sosnowiec, ul. Targowa 18.
40. Sekcja Narciarska Ludowego Klubu Sportowego „Barania" Wisła — Spółdzielni Samopomocy Chłopskiej.

41. (IV) Sekcja Narciarsko-Turystyczna Górniczo-Związkowego Klubu Sportowego „Kresy" — Chorzów, Rynek 9—12.
42. (IV) Sekcja Narciarska Klubu Sportowego „Baildon" — Katowice, Huta „Baildon".
43.
44. (III) Sekcja Narciarska Związku Zawodowego Kolejarzy — Sucha, koło Żywca, ul. Mickiewicza 93, Drogeria Marian Jasiński.
45. (IV) Sekcja Narciarska Akademickiego Związku Sportowego Politechniki w Gliwicach — Gliwice, ul. Częstochowska 23/2.
46. (I) Sekcja Narciarska Robotniczego Klubu Sportowego „Marymont" — Warszawa, Wybrzeże Gdyńskie 2.
47. (IV) Sekcja Narciarska Klubu Sportowego Pracowników Elektrowni — Będzin, Elektrownia.
48. Sekcja Narciarska Robotniczego Klubu Sportowego — Duszniki — Zdrój
49. (I) Sekcja Sportów Zimowych Związku Młodzieży Polskiej — Warszawa, ul. Mokotowska 3.
50. (VII) Sekcja Narciarska Dolnośląskiego Towarzystwa Sportowego — Karpacz, ul. Wielkopolska 74.
51. (III) Sekcja Narciarska Krynickiego Towarzystwa Hockeyowego — Krynica, Dom Zdrojowy.
52. (III) Sekcja Narciarska Towarzystwa Sportowego „Mościce" — Mościce.
53. Sekcja Narciarska Związkowego Fabrycznego Klubu Sportowego — Metalowców — Ustroń
54. (III) Sekcja Narciarska Towarzystwa Sportowo-Oświatowego „Fablok" — Chrzanów, Okręgowy Urząd Likwidacyjny, p. Loegler Stanisław.
55. (VI) Klub Narciarski — Chełmża.

56. (III) Sekcja Narciarska Klubu Sportowego „Cracovia" — Kraków, ul. Smoleńsk 16.
57. (III) Sekcja Narciarska Polskiej YMCA — Kraków, ul. Krowoderska 8.
58. (II) Sekcja Narciarska Polskich Kolei Linowych „Kasprowy" — Zakopane, ul. Kościuszki.
59. (III) Sekcja Narciarska Towarzystwa Sportowego „Tramwaj" przy Związku Zawodowym Pracowników Kom. II. Oddz. — Kraków, ul. św. Wawrzyńca.
60. (III) Sekcja Narciarska Towarzystwa Sportowego Okręgowego Zakładu Elektrycznego „Ozet" — Tarnów, ul. Witosa 2.
61. (VI) Sekcja Narciarska Akademickiego Związku Sportowego — Toruń, ul. Mickiewicza 2/4.
62. (III) Sekcja Narciarska Harcerskiego Klubu Sportowego — Krynica, willa „Melsztyn", Prof. Kociubiński A.
63. (IV) Sekcja Narciarska Związkowego Klubu Sportowego Metalowców „Josephy" — Bielsko, ul. Powstańców Śląskich 6.
64. (V) Sekcja Narciarska Aeroklubu Podkarpackiego — Krosno, ul. Staszica.
65. (II) Sekcja Narciarska Klubu Sportowego „Wierchy" — Rabka.
66. (IV) Sekcja Narciarska Akademickiego Związku Sportowego — Cieszyn, ul. Kraszewskiego 4, W. S. G. W.
67. (V) Sekcja Narciarska Klubu Sportowego „Nafta" — Krosno, Zjednoczenie Przemysłu Naftowego.
68. (V) Sekcja Narciarska Klubu Sportowego „Nafta" — Iwonicz.
69. (VII) Sekcja Narciarska Akademickiego Związku Sportowego — Wrocław, Wybrzeże Wyspiańskiego 27, Politechnika.

70. (III) Sekcja Narciarska Sportowego Klubu Spółdzielców „Społem" — Kraków, ul. św. Tomasza 43.
71. (III) Sekcja Narciarska Robotniczego Klubu Sportowego „Garbarnia" — Kraków, ul. Barska 87/89, Ludwinów.
72. Sekcja Narciarska Szkolnego Klubu Sportowego Limanowa.

OFICJALNA LISTA SĘDZIÓW PZN

I. Sędziowie międzynarodowi

Dr Boniecki Aleksander, Bujak Franciszek, Mgr Kisieliński Stefan, Płonka Zbigniew, Mgr Woyna-Orlewicz Marian, Dr Załuski Kazimierz.

II. Sędziowie związkowi

Alberti Adam, Boczar Władysław, Mgr Bojcun Władysław, Boski Władysław, Mgr Bośniacki Zygmunt, Mgr Breuer Stanisław, Bujak Ignacy, Bujak Józef, Bujak Zygmunt, Bukowski Włodzimierz, Dr Dorawski Jan, Dyrek Ferdynand, Faden Józef, Mgr Fischer Ludwik, Fonferko Tadeusz, Płk Frühauf Marian, Dr Fuchsa Zygmunt, Dr Gerhardt Andrzej, Inż. Gołogórski Daniel, Gorczycki Wiktor, Górski Stanisław, Dr Huczyński Janusz, Jabłoński Zygmunt, Ppłk Mgr Kasprzyk Artur, Prof. Kolankowski Julian, Dr Kowenicki Stanisław, Kozdruń Mieczysław, Dr Lankosz Józef, Prof. Leszko Ludwik, Lipowczan Józef, Lorek Eugeniusz, Dr Macudziński Bolesław, Marduła Franciszek, Nitribitt Roman, Inż. Ochoński Zbigniew, Paudyn Tadeusz, Kpt. Pawlik Bruno, Pawłowski Leszek, Pie-

jański Mieczysław, Dr Popielówna Irena, Romański Andrzej, Rybicki Stanisław, Ryszówna Nola, Inż. Rzepecki Jerzy, Inż. Schiele Aleksander, Inż. Schiele Kazimierz, Inż. Stobiecki Tadeusz, Szałowska Loteczkowa Janina, Inż. Szczepański Adam, Mgr Ustupski Jerzy, Płk Wagner Franciszek, Walkosz Władysław, Węgrzyn Zofia, Dr Witeszczak Wacław, Wnuk Henryk, Woyna Stanisław, Inż. Woźniakiewicz Tadeusz, Mgr Wróbel Tomasz, Zajączek Władysław, Zdyb Stanisław, Ziemba Stanisław, Zubek Stanisław.

III. Sędziowie okręgowi

Mgr Apollo Henryk, Bartman Stanisław, Bąbała Władysław, Bębenek Franciszek, Bednarska Anna, Mgr Biernakiewiczowa Jadwiga, Boroń Juliusz, Brzozówna Józefa, Bury Stanisław, Cybulski Jan, Chęciński Piotr, Mgr Czaczko Zdzisław, Czech Władysław, Czyszczoń Władysław, Danilczyk Leonard, Dąbrowski Kazimierz, Demel Maciej, Fronc Jan, Garbacik Tadeusz, Mgr Garbusińska Jadwiga, Gąsior Antoni, Gibała Kazimierz, Mgr Gorczyńska Antonina, Ppłk Górny Stanisław, Grela Witold, Hartwich Helena, Holeksa Karol, Huk Sławomir, Jagoda Nikodem, Jasiński Janusz, Jasiński Marian, Jędruch Bronisława, Kalicińska Janina, Kantor Stefan, Klimonda Roman, Kluzik Korneliusz, Kolanek Arkadiusz, Mgr Korosadowicz Maria, Knobloch Apolinary, Inż. Kołder Władysław, Mgr Korzeniowski Rudolf, Kozień Tadeusz, Koźbiał Klemens, Kożdoń Gustaw, Kroker Karol, Krzemiński Edmund, Kubalska Helena, Lachman Rudolf, Litwin Henryk, Litwin Roman, Dr Łaba Włodzimierz, Łaciak Franciszek, Malinowska Wanda, Małecki Alfons, Mgr Marcinkowski Marian, Marcinkiewicz Tadeusz, Inż. Mendocha Roman, Merta Stanisław, Minkowski

Aleksander, Mróz Tadeusz, Murman Kazimierz, Niemiec Jerzy, Nitkowski Jerzy, Nycz Tadeusz, Ochotnicki Edward, Opyrchał Adam, Ostrowski Mieczysław, Parwicz Zbigniew, Mgr Pęksa Władysław, Pilicz Stefan, Pisz Bronisław, Płonka Franciszek, Przetocka Maria, Ramlo Mieczysław, Retinger Zofia, Rozmarynowicz Andrzej, Rubinowski Rudolf, Rybka Aleksander, Rydlewski Marian, Sabela Adam, Sękowski Franciszej, Sękowski Tadeusz, Siemianowski Tadeusz, Silverio Maksymilian, Sitarz Józef, Skrbeński Kazimierz, Słapczyński Antoni, Słomski Jan, Ks. Mgr Słowiak Władysław, Smełty Artur, Stachowicz Władysława, Stadnicki Paweł, Starzeński Aleksander, Stopka Władysław, Strycharzewski Aleksander, Sum Leon, Syrek Kazimierz, Szałaśny Witold, Szczepański Karol, Świerzyńska Maria, Szafer Przemysław, Szczerba Jan, Szczurek Marian, Szmek Karol, Szubra Tadeusz, Szymoński Władysław, Taczak Stanisław, Inż. Tarchalski Bolesław, Tatar Mieczysław, Inż. Walczak Janusz, Wcisłowa Maria, Weber Alfred, Dr Werner Karol, Wieczorek Józef, Winiarski Czesław, Inż. Wojnar Józef, Inż. Wojnarowa Hermina, Woźniakiewicz Wanda, Wusatowski Zygmunt, Dr Żebracki Witold, Żurak Stanisław.

LISTA NAUCZYCIELI NARCIARSTWA

Poniższa lista ułożona jest w porządku alfabetycznym przy uwzględnieniu podziału na kategorie i stopnie. Cyfra rzymska w nawiasie przy nazwisku każdego nauczyciela narciarstwa oznacza przynależność do Okręgu Narciarskiego PZN. Nauczyciele, przy których nazwisku nie umieszczono

cyfry rzymskiej, nie podali przynależności klubowej.

W myśl „Zasad Akcji Wyszkoleniowej PZN" instruktorzy, którzy po wojnie nie przeszli kursu unifikacyjnego, nie zostali umieszczeni w poniższym spisie. Wszyscy nie wymienieni mogą być reaktywowani po ukończeniu kursu unifikacyjnego Polskiego Związku Narciarskiego.

Honorowi nauczyciele narciarstwa

Alberti Adam, Biernakiewicz Jadwiga, Dr Boniecki Aleksander, mgr. Bośniacki Zygmunt, mgr. Bugajski Jan, Bujak Ignacy, Bująk Franciszek, Czech Władysław, Faden Józef, Inż. Gołogórski Daniel, Górny Stanisław, Dr Jaworski Władysław, Ppłk. Kasprzyk Artur, Dr Kowenicki Stanisław, Dr Lankosz Józef, Leszko Ludwik, Łuszczek Izydor, Dr Macudziński Bolesław, Dr Majewski Wacław, Nitribitt Roman, Pawlik Bruno, Płonka Zbigniew, Inż. Schiele Aleksander, Inż. Schiele Kazimierz, Szałowska-Loteczkowa Janina, Ustupski Jerzy, Wróbel Tomasz, Dr Załuski Kazimierz, Zdyb Stanisław, Zubek Stanisław.

I. Trenerzy

Lipowski Jan (II), mgr. Kozdruń Mieczysław (IV), mgr. Orlewicz-Woyna Marian (II).

II. Instruktorzy

Apollo Henryk (III), Arzt Zdzisław (III), Balcer Mieczysław, Bielczyk Zygmunt, Borgula Jan, Boroń Julian (VII), Broda Franciszek (I), Cetnarski Jan (II), Chrobak Józef (II), Czech Janina (II), Dawidek Teodor (II), Dowgird Zofia, Drużbiak Włodzimierz (II), Dylski Antoni, Dębosz Kacper (I), Froncz Jan (I), Gąsienica-Gładczan Stanisław (II), Gąsienica-Zuza-

niak Józef (II), Gluziński Tomasz (VII), Grus Józef (I), Gut-Borowy Jan (II), Hakke Czesław, Hartwich Helena (III), Holek Kazimierz (II), Huk Sławomir (III), Huttel Maria, Janecki Zbigniew, Jarosz Józef (II), Jarosz Stanisław (II), Jurzak Józef (IV), Kaczmarczyk-Noskiewicz Wiesława, Kamiński Mieczysław, Karp Zbigniew (III), Kawecki Jan (III), Kisieliński Stefan (IV), Klamerus Bolesław (II), Klocek Stanisław (II), Kobylański Janusz (II), Kolanek Arkadiusz (I), Kościelny Eugeniusz (III), Kożdoń Gustaw (IV), Kram Andrzej (III), Kraus Zygmunt, Krupińska Anna (VII), Kubalska Helena (III), Kuranówna Maria, Lazar Wiesław (IV), Lechowski Jan, Łapczuk Helena (III), Łukowska Alina (III), Marduła Franciszek (II), Marusarz Andrzej (II), Marusarz Stanisław (II), Masłowski Kazimierz (III), Mazurek Józef, Morżoł Paweł (IV), Motyka Mieczysław (II), Mrowiec Tadeusz, Musiał Tadeusz, Musiolik Zofia (IV), Naorniakowska Janina (VII), Niemczyk Jan (II), Niemkiewicz Bohdan (II), Noskiewicz Zbigniew, Olszewski Tadeusz (I), Osterczy Henryk, Pawlica Adam (II), Pęksa Andrzej (II), Pęksa Władysław (II), Piątkiewicz Jadwiga (II), Piecyk Wojciech (II), Pieliński Mieczysław (II), Pigoń Aniela, Pikor Leokadia (IV), Piotrowski Jerzy (III), Piórecka Janina (III), Płonka Jan (IV), Pucek Mieczysław (III), Radkiewicz Jan (II), Romański Andrzej (III), Schindler Jerzy (II), Sitarz Józef (II), Skierczyński Marian, Skrocki Zbigniew (VII), Skupień Jan (II), Skupień Stanisław (II), Słowiński Henryk (III), Socha Stanisław (III), Stepek Halina (III), Stopka Józef (II), Sum Leon (III), Sumera Władysław (II), Szczurek Marian (III), Szeligiewicz Marian (III), Szeligiewicz Kazimierz (III), Sztolf Tadeusz (III), Sztolf Łucja (III), Szubra Tadeusz (IV), Taczak Stanisław, Tajner Leopold (IV), Talarczyk Kazimierz (I), Tapek Franciszek (II), Targosz Zdzi-

sław (III), Teodorczyk Zofia, Urbaniec Jan (IV), Vogel Paweł (II), Voise Jerzy (III), Wawrytko Stanisław (II), Weber Stanisław (II), Wiśniewski Jan (II), Wrona Jan (IV), Wusatowska Maria (IV), Zubek Józef (II), Żeromska Zofia (III).

III. Przodownicy

Antczak Henryk, Babilon Gustaw, Bajcer Zygmunt, Balicki Józef (I), Banach Aleksandra, Bańczyk Mikołaj (IV), Baran Leszek, Barański Aleksander, Batko Zygmunt, Bauer Stanisław, Bednarska Anna (II), Berezecki Bogdan, Berych Stanisław (II), Bieniek Maria (VI), Billik Tadeusz, Bombarczuk Aleksy (I), Borgosz Józef (III), Bochenek Zbigniew, Boruta Kazimierz, Branicki Kazimierz, Brendler Jerzy (I), Brewczyński Bolesław, Broda Ludwik (I), Broda Władysław (IV), Budulak Ryszard, Bujak Ewa (II), Bujak Tadeusz (III), Burdzy Stanisław, Burgielska Maria, Burman Marian, Butler Barbara (III), Bydliński Jerzy (IV), Bydliński Tadeusz (IV), Cepurska Maria, Cetnarski Antoni (III), Chomicka Danuta, Chichłowski Zdzisław (VII), Chłapek Antoni (II), Chrzanowski Mieczysław, Chwastek Barbara (III), Cichy Edmund (III), Ciećkiewicz Jadwiga, Cięgiel Jan (IV), Ciepły Tadeusz (VII), Ciszewska Jadwiga, Ciszewski Józef, Ciurus Zenon, Cudnoch Stanisław, Cupryś Jan (IV), Czajka Adam, Czarnecki Jan (VI), Czarnecki Władysław (IV), Czerny Stanisław, Czulak Jan, Danilczyk Józef, Danilczyk Leon (VI), Daniłowicz Leszek (I), Dąbrowski Zdzisław, Demczenko Anastazjusz, Demczenko Antoni (VII), Ditkowski Tadeusz (I), Dobromil Miron, Dobrowolski Jan (I), Donigiewicz Andrzej, Donikiewicz Jan, Doroszuk Mieczysław, Dotzauer Adam (VII), Dowbecka Maria, Drzesińska Anna, Dudrak Zofia, Dutka Leon, Dutkowska Krystyna (I), Dworzyński Ale-

ksander (II), Dworzyński Jerzy (II), Dziedzic Stefan (II), Dziewolski Wiesław (III), Englender Tadeusz (VII), Fasula Zygmunt (III), Flisak Albin, Fryś Ewa, Fudala-Gut Stanisław (II), Furmanik Marian (IV), Fusek Włodzimierz, Galant Zygmunt, Galiński Kazimierz (II), Gałek (II), Gawlikowski Witold (IV), Gąsienica-Pietura Władysław (II), Giętkowska Felicja, Glądała Szczepan, Głogowski Tadeusz, Gołajewski Andrzej (III), Gołębiowski Józef (II), Gniewek Włodzimierz, Gniewkowski Wacław, Gonik Maria, Grabowski Tadeusz (I), Grandys Krzysztof (II), Grochclska Barbara (II), Grzbiela Józef, Góral Jadwiga, Górecki Henryk, Górny Józef (IV), Gut-Borowa Antonina (II), Guzik Barbara (I), Hajduga Artur, Halama Józef, Halfar Linus, Hapek Franciszek, Heczko Karol, Heczko Roman (IV), Hegerle Zbigniew (III), Herman Krzysztof, Hildt Marta (II), Hołod Mieczysław, Hrzebiczkowa Aleksandra (IV), Hubicki Władysław (I), Janik Tadeusz (I), Janiszewski Zbigniew, Janota Jerzy, Januszewski Mieczysław (IV), Januszkowski Józef (III), Jarosiński Antoni (I), Jarosiński Tadeusz, Jarosz Zbigniew, Jaroszewski Andrzej, Jasińska Izabella (III), Jasiński Marian (III), Jaskier Teresa (VII), Jaskórowski Robert, Jawdyński Piotr, Jeżak Stanisław, Juckowski Władysław (III), Jura Józef (IV), Jurczyńska Zofia, Kaczmarczyk Stanisław, Kaczmarski Kazimierz, Kalicińska Janina (VII), Kamiński Jan, Kaniewski Jan, Karcz Ignacy, Karczmarczyk Stanisław, Karolczak Barbara (VI), Karpiński Alojzy, Karwacki Janusz (III), Kasperowicz Bolesław, Kasprzycki Jerzy, Keller Jan, Kikl Franciszek (IV), Klamerus Jan (II), Klamerus Józef (II), Klyta Stefan, Kłoda Władysław (IV), Kłosowski Bolesław, Kmita Tytus (I), Kocoń Tadeusz (III), Kolanek Marta (I), Kolanek Zbigniew (I), Kolec Władysław, Kołodziej Jan (IV), Kopczyński

Stefan (I), Kosiba Józef (I), Kostaszuk Stanisław (I), Kostórkiewicz Piotr, Kotowski Zbigniew, Kotulski Antoni, Kowalska Alina, Kowalska Helena (II), Kowalska Maria (II), Kowalski Edward, Kowalski Tadeusz (III), Kozak Tadeusz (II), Koziński Edward, Kozioł Józef (II), Kozłowski Zdzisław, Krakowiak Henryk (III), Krawczyk Anna, Krippendorf Janusz (VI), Kruczek Bolesław (IV), Krótki Krzysztof, Krzeszowiak Leszek (III), Krzysiak Władysław, Krzysztof Andrzej (II), Kulowik Sylwester, Kupkowski Lesław, Kuzan Mieczysław, Kurek Józef, Kurewicz Henryk, Kurowski Stanisław (I), Kuziela Danuta (VII), Kuźlik Władysław (III), Lasak Janina (II), Latocha Stanisław (I), Lechowicz Jerzy (II), Legierski Ernest (IV), Lewakowski Witold (III), Lichoń Eugenia, Lisiecka Antonina (I), Lisiewicz Szczęsna, Lisiński Tadeusz, Lisowski Jan, Łabno Jan, Łabno Mieczysław (III), Łojas Zofia (I), Łucznik Jerzy, Łuszczek Stanisław (II), Machnowski Sławomir (I), Maciejowska Nadzieja, Majerczyk Władysław (II), Malczyk Cecylia (IV), Malinowski Stanisław (II), Malzacher Bogumił (III), Małacz Edward, Małecki Alfons, Małecki Grzegorz (III), Mamon Emil, Marchacz Roman, Mastaj Jan (III), Mastaj Marian, Maślanka Jerzy (I), Matloch Jan (IV), Matyas Jan (III), Matzenauer Marian, Mąka Stanisław (II), Miąnowski Wiktor, Michałowicz Sławomir (I), Michałowski Ryszard, Mieszczak Józef (II), Mięsojed Robert, Młodzikowski Grzegorz, Moczorodyński Czesław, Molenda Marian, Motorko Bolesław, Motyka Zbigniew, Mozer Halina (III), Mrowiec Czesław (I), Mróz Edward (III), Musioł Stefania (IV), Mydlarski Władysław, Naorniakowski Zbigniew (VII), Natkaniec Kazimierz (I), Neuman Maria, Niedziałek Wojciech (III), Niemczycka Anna, Niemczyk Władysław, Niemiec Jan, Nikiel Stefan (IV), Noskowski

Jerzy (III), Orawski Karol (I), Ordon Bronisław, Ostrowski Witold (III), Pabiś Zygmunt, Pachoń Stanisław (III), Paradowski Jan (VII), Parwicz Zbigniew, Paszkowski Władysław, Pawluć Wanda, Pawłowski Romuald (III), Pec Edwin, Perczyńska Halina, Petek Leopold, Petelenz Tadeusz, Peterówna Anna, Pęski Mieczysław (VII), Piekorz Augustyn, Pielawski Zdzisław (I), Pieniążek Helena, Pierzchalski Włodzimierz, Pietkiewicz Romuald, Pięta Edward (I), Piwiński Ryszard, Pochwalski Feliks (III), Pochwat Bolesław, Podgórski Mieczysław, Ponikłowa Wanda, Popek Miron, Popiel Stanisław, Pradziad Stanisław (II), Pratkowski Jan (I), Preisner Maria, Prorok Bolesław (I), Prorok Zygmunt (I), Prus Stanisław, Przybyła Jan (I), Pudełko Mieczysław, Pudło Jan (III), Pychlik Andrzej, Radkiewicz Tadeusz (II), Rapaczyński Jan (III), Raźniewski Stanisław (VII), Rączkowski Piotr, Roj Władysław (II), Rojewski Antoni, Ryblewska Zofia, Rzegocińska Wanda (II), Samek-Gąsienica Mieczysław (II), Sawłowicz Henryk, Sękowski Franciszek (IV), Sichulska Kamilla (II), Sikora Jerzy, Skibniewska Elżbieta (III), Skierczyński Marek, Skrętowski Czesław, Skupień Tadeusz (II), Skuział Wacław, Sładeczek Józef (I), Sławiński Jan (III), Sławska Irena (III), Sobczak Stanisław (II), Sokolik Roman, Sołtan Stanisław, Sosin Stanisław, Spanlang Helena (III), Stachura Alfred, Stanek Wanda (III), Starzeński Aleksander (III), Stasiak Czesław (I), Stawarski Władysław (II), Stokłosa Elżbieta, Stolf Maria (III), Strachocki Jeremi (I), Stramka August (I), Strutyński Jerzy, Strzelecka Aleksandra (III), Swolkień Mieczysław, Synowiec Adam (III), Synowiec Kazimierz, Szczeniowska Alina (III), Szczepanik Władysław, Szczepański, Szczerba Paweł (III), Szczerbicki Leopold

(III), Szeller Zygmunt, Szenfeld Mieczysław (I), Szołomicki Bolesław, Sztefek Andrzej, Szuba Henryk (VII), Szuber Jerzy (II), Szymański Jerzy (IV), Szymański Zdzisław, Śliwiński Emil, Świder Julian (III), Świeżyńska Maria (III), Świtalski Stefan, Tańcula Antoni, Tasiecka Anna, Tasler Jadwiga, Temlak Eugeniusz (IV), Tomaszewski Tadeusz, Trybus Bronisław, Trzebunia Władysław (II), Turski Włodzimierz Tylek Alojzy, Warchoł Ignacy (IV), Wasiak Mieczysław (I), Wąsiak Mieczysław (I), Wawrytko Stanisław (II), Wawrytko Zofia (II), Weber Zofia (II), Wieczorek Antoni (IV), Wieczorek Henryk, Wieleżyńska Gabriela, Więzik Józef (IV), Więzik Władysław (IV), Winid Boguchwał (III), Winogradzki Lesław, Witkoś Józef, Wojderowska Stanisława (VII), Wolski Eugeniusz, Wołczański Jan, Wompel Włodzimierz (VII), Woronowicz Alicja (VII), Wójcik Ryszard, Wojtowicz Marian (VII), Wójtowicz Romuald, Wytrwał Bolesław, Zając Zygmunt, Zarębiak Józef, Zawilski Janusz, Zieliński Stanisław, Zielonkówna Dora, Zientarski Czesław (VII), Zięba Stanisław, Zmaza Edward, Zubek Jan (II), Zulikowski Zbigniew, Żur Tadeusz (I).

ODZNAKI PZN

REGULAMIN ODZNAKI SPRAWNOŚCIOWEJ PZN

I. POSTANOWIENIA OGÓLNE



§ 1. Polski Związek Narciarski przyznaje odznakę za sprawność jako uznanie za pracę zmierzającą do podniesienia wychowania fizycznego w zakresie narciarstwa.

§ 2. Celem odznaki jest:

1. Budzenie jak najszerszego zainteresowania do ćwiczeń na nartach.
2. Zachęcanie młodzieży do racjonalnego uprawiania sportu narciarskiego.
3. Utrzymanie sprawności narciarskiej do jak najpóźniejszego wieku.

§ 3. Do ubiegania się o odznakę dopuszczony jest każdy **nieposzlakowany obywatel polski**, który ukończył 18 rok życia i spełnił niżej podane warunki w zakresie sprawności narciarskiej.

Prócz tego dopuszczoną jest do ubiegania się o osobną odznakę młodzież w wieku 12 do 18 lat, spełniająca warunki w zakresie sprawności narciarskiej, przewidziane dla młodzieży.

§ 4. Kierownictwo rozdziału i ewidencji odznaki zastrzeżone jest Zarządowi Głównemu PZN który ponadto czuwa by:

1. odznaka była zawsze wysoko ceniona wśród ogółu.

2. osiągnięcie przewidzianych regulaminem warunków otrzymania odznaki było zawsze jak najbardziej rzetelne,

3. by warunki uzyskania odznaki dostosowano do rozwoju narciarstwa.

§ 5. Odznaka ma następujące kategorie i stopnie:

Kategoria I. Dla mężczyzn i kobiet — stopnie: brązowy, srebrny i złoty.

Kategoria II. Dla młodzieży — stopnie: brązowy, srebrny i złoty.

Rysunek odznaki dla obu kategoryj i wszystkich stopni jest jednakowy, przy czym wymiary odznaki dla młodzieży są o jedną trzecią mniejsze od wymiaru odznaki dla starszych.

§ 6. Posiadacz odznaki otrzymuje od Związku legitymację odznaki, względnie zaświadczenie na legitymacji członkowskiej.

Wolno nosić odznakę tylko najwyższego posiadanego stopnia.

§ 7. Zarząd Główny PZN ma prawo nie udzielenia względnie odebrania odznaki, tym wszystkim spełniającym warunki osobom, które:

1. zostały dożywotnio zdyskwalifikowane,
2. działają na szkodę Związku,
3. którym udowodniono przekroczenie natury etycznej.

§ 8. Nazwiska odznaczonych i ich przynależność klubowa wraz z wynikami są podane za pomocą oficjalnego komunikatu PZN do ogólnej wiadomości.

II. ZASADY UBIEGANIA SIĘ O ODZNAKĘ

§ 9. Konkurencja o odznakę odbywać się może:

1. podczas specjalnie dla konkurencji o odznakę organizowanych imprez,

2. podczas oficjalnych zawodów narciarskich w kraju,

3. podczas zawodów zagranicznych (w tym wypadku nieodzowne jest zaświadczenie danego Związku narciarskiego, stwierdzające prawdziwość danych).

§ 10. Szlaki biegów muszą być **dokładnie wymierzone i wyznaczone** oraz odpowiadać warunkom regulaminu zawodów PZN, przy czym start i meta muszą znajdować się w jednym miejscu. Zarząd Główny PZN ma prawo ukarać Towarzystwo urządzające konkurencję o odznakę odebraniem prawa organizowania tej konkurencji w przyszłości, gdyby warunki zawodów były nieodpowiednie. W większych ośrodkach narciarskich konkurencja o narciarską odznakę za sprawność odbywa się na stałych trasach, ustalonych przez KS PZN.

§ 11. Konkurencję urządza Towarzystwo należące do PZN, względnie organizacja, która otrzyma mandat od PZN (KS PZN).

§ 12. Dla ważności konkurencji o odznakę nieodzowną jest **obecność przynajmniej dwóch sędziów okręgowych PZN** (z wyjątkiem zawodów zagranicznych). Wyniki mają być bezzwłocznie podane do wiadomości **Komisji Sportowej PZN**, która przeprowadza ich weryfikację, zaciąga do kart ewidencyjnych i wydaje odznaki.

§ 13. **Odznakę zdobyć można tylko raz w roku narciarskim** (kilkakrotne próby są dopuszczalne). Zdobywanie odznaki możliwe jest tylko według

kolejności stopni, których przeskakiwać nie można. Konkurencja zaczyna się od zdobycia odznaki brązowej.

§ 14. **Badanie lekarskie uczestników konkurencji jest obowiązujące.**

III. WARUNKI ZDOBYCIA ODZNAKI ZA SPRAWNOŚĆ

Odznaka dla starszych.

§ 15. Narciarze w wieku: 1. 18—31 lat (włącznie), 2. 32—39 lat (włącznie), 3. 40—49 lat (włącznie), 4. 50—59 lat (włącznie), 5. 60 lat i więcej, ubiegają się o odznakę kategorii I-szej wszystkich stopni na podstawie warunków zebranych w tabeli. Wystarczy spełnić tylko jeden z podanych warunków, których wybór jest dowolny.

§ 16. Narciarki ponad 17 lat ubiegają się o odznakę za sprawność kategorii I-szej wszystkich stopni, na podstawie warunków wykazanych w tabeli.

Normy dla kobiet:

Bieg 8 km w terenie pagórkowatym	17—29 lat	30—39 lat	40 lat i więcej
Brązowa odznaka.			
Należy osiągnąć:	1:10:00	1:19:00	1:27:00
Srebrna odznaka 1)			
Należy osiągnąć:	52:00	1:06:00	1:14:00
Złota odznaka 2)			
Należy osiągnąć:	48:00	1:00:00	1:08:00

1) Można także zdobyć przez trzykrotne powtórzenie norm wymaganych dla odznaki brązowej.

2) Można także zdobyć przez trzykrotne powtórzenie norm wymaganych dla odznaki srebrnej.

§ 17. **Odznaka dla młodzieży.**

O odznakę kategorii II-giej dla młodzieży ubiegają się następujące klasy młodzieży:
1) Młodsi 12—14 lat, 2) Juniorzy 15—17 lat, 3) Dziewczęta 12—13 lat, 4) Dziewczęta 14—16 lat.

A) Młodsi 12—14 lat: Odznakę brązową zdobyć mogą młodsi 12—14 lat, jeżeli łącznie: a) w biegu 4 km w terenie pagórkowatym osiągną czas 40 min., oraz b) na małej skoczni osiągną skok bez upadku 8 m długi.

Odznakę srebrną dla młodzieży zdobyć mogą młodsi, jeżeli trzykrotnie (każdorazowo raz do roku) normę powyższą powtórzą.

(Uwaga: Zdobycie w tym okresie jedno- lub dwukrotnie odznaki brązowej albo zdobycie odznaki srebrnej wlicza się po przekroczeniu 15 lat wieku do okresu juniorów).

B) Juniorzy 15—17 lat: Odznakę brązową zdobyć mogą juniorzy, którzy w młodszym wieku nie zdobyli srebrnej odznaki, jeżeli łącznie: a) w biegu 8 km w terenie pagórkowatym osiągną czas 1:28:00, oraz b) na średniej skoczni osiągną skok z notą co najmniej 11 przy minimalnej długości skoków 13 m.

Odznakę srebrną zdobyć mogą posiadacze odznaki brązowej (może być ona zdobyta w młodszym wieku), jeżeli normę wymaganą dla tej odznaki trzykrotnie powtórzą lub łącznie: a) w biegu 9 km w terenie pagórkowatym osiągną czas 1:18:00, oraz b) na średniej skoczni osiągną skok z notą przynajmniej 13, przy minimalnej długości 15 m.

Tabela warunków zdobycia odznaki za

Nr konkurencji	Rodzaj konkurencji o odznakę		Odznaka 18—31 lat	32—39 lat
1	Bieg 12—18 km. Należy osiągnąć	12 km	1:30.24	1:33.24
		15 km	1:53.45	1:57.30
		18 km	2:17.24	2:22.14
2	Bieg 30 km. Należy osiągnąć		3:55.00	4:02.30
3	Bieg 50 km. Należy osiągnąć		7:05.00	7:17.20
4	Bieg złożony: Z ogółu klasyfik. należy być w następ. pierwszych częściach		5/10	6/10
5	Powtórzenie norm niższego stopnia		—	—

sprawność dla narciarzy ponad 18 lat (Cz. I)

brązowa			Odznaka srebrna		
40—49 lat	50—59 lat	60 lat i więcej	18—31 lat	32—39 lat	40—49 lat
1:36.48	1:45.00	2:00.00	1:12.00	1:18.00	1:22.00
2:01.45	2:16.15	2:41.15	1:32.00	1:39.45	1:44.45
2:27.00	2:55.30	3:27.00	1:53.24	2:03.00	2:09.00
4:11.00	5:00.00	5:52.30	3:12.00	3:30.00	3:42.30
7:31.40	9:01.00	10:50.00	5:30.00	6:02.30	6:27.30
8/16	—	—	4/10	5/10	7/10
—	—	—	Trzykrotne powtórzenie norm dla odznaki brązowej		

Tabela warunków zdobycia odznaki

Nr konkurencji	Rodzaj konkurencji o odznakę		Odznaka srebrna 50—59 lat	60 lat i więcej
1	Bieg 12—18 km. Należy osiągnąć	12 km	1:30.00	1:36.00
		15 km	1:55.00	2:02.30
		18 km	2:24.00	2:33.00
2	Bieg 30 km. Należy osiągnąć		4:07.30	4:20.00
3	Bieg 50 km. Należy osiągnąć		7:13.20	7:34.10
4	Bieg złożony: Z ogółu klasyfik. należy być w następ. pierwszych częściach		—	—
5	Powtórzenie norm niższego stopnia		Trzykrotne powtórzenie norm dla odznaki brązowej	

Odznaka złota				
18—31 lat	32—39 lat	40—49 lat	50—59 lat	60 lat i więcej
1:00.00	1:12.00	1:18.00	1:26.00	1:30.00
1:16.30	1:32.00	1:39.45	1:50.00	1:55.00
1:34.30	1:52.24	2:03.00	2:16.30	2:24.00
2:40.00	3:12.00	3:30.00	3:52.30	4:07.30
4:35.00	5:30.00	6:05.00	6:48.20	7:13.20
3/10	4/10	6/10	—	—
Trzykrotne powtórzenie norm dla odznaki srebrnej				

Odznakę złotą dla młodzieży mogą zdobyć juniorzy, posiadający odznakę srebrną, powtarzając trzykrotnie normy dla niej wymagane.

C) **Dziewczęta 12 i 13 lat:** Odznakę brązową zdobyć mogą dziewczęta 12 i 13 lat, jeżeli w biegu 3 km w terenie pagórkowatym osiągną czas 0:30:00.

Odznakę srebrną zdobyć mogą dziewczęta 12 i 13 lat, jeżeli normę powyższą dwukrotnie powtórzą.

(Uwaga: Identycznie jak w uwadze przy ustępie A niniejszego paragrafu).

D) **Dziewczęta 14—16 lat:** Odznakę brązową zdobyć mogą dziewczęta w tym wieku, które uprzednio nie zdobyły żadnej odznaki, jeżeli w biegu 4 km, w terenie pagórkowatym osiągną czas 0:55:00.

Odznakę srebrną zdobyć mogą posiadaczki odznaki brązowej (może być ona zdobytą w młodszym wieku), jeżeli powtórzą dwukrotnie normy wymagane dla odznaki brązowej lub też w biegu 4 km, w terenie pagórkowatym osiągną czas 0:45:00.

Odznakę złotą mogą zdobyć tylko posiadaczki odznaki srebrnej (może być ona osiągnięta w młodszym wieku), jeżeli dwukrotnie powtórzą normy wymagane dla odznaki srebrnej.

IV. BIEGI WOJSKOWE ZE STRZELANIEM

§ 18. Biegi wojskowe że strzelaniem są dwojakie:

a) **bieg 12-kilometrowy dla narciarzy w wieku 18—21 lat.**

b) **bieg 25-kilometrowy dla narciarzy w wieku 22—50 lat.**

1. Startować mogą w biegach narciarze wojskowi, stowarzyszeni lub nie.
2. Urządzać bieg mogą jedynie oddziały wojskowe lub organizacje P. W., które dostarczają broni, nabojów, urządzają strzelnice bojowe i delegują sędziów strzelania. Współpraca z organami PZN w myśl regulaminu odznaki w zakresie trasy, sędziowania itd. jest konieczna.
3. Wszystkie wymagania regulaminu odznaki dotyczące np. badań lekarskich, zapisów startowych, sędziowania itp. muszą być zachowane.
4. Ubiegający się o odznakę startują w stroju dowolnym, ponadto: pas z ładownicami i 10-ma nabojami, karabin używany w piechocie armii polskiej, z przepisowym sposobem noszenia. Plecak z obciążeniem 5 kg.
5. O dopuszczeniu ubiegającego się o odznakę na start, ze względu na kwalifikacje strzeleckie i umiejętność obchodzenia się z bronią, decydują władze wojskowe lub P. W.
6. Trasa biegu odpowiadać ma warunkom biegu dystansowego. Strzelnica znajdować się winna w drugiej połowie trasy. Obowiązuje ustawienia 2-ch stacyj odżywczych. Pomoc sanitarną w zależności od warunków, zabezpieczają organizatorzy.
7. Ubiegający się o odznakę startują po kontroli obciążenia i rynsztunku, w odstępach nie częstszych jak 2 minuty. Startujący otrzymują na piśmie dane dotyczące stanowiska strzeleckiego i numeru tarczy strzeleckiej, względnie sposobu strzelania.

8. Czas zużyty na strzelanie wlicza się do czasu ogólnego.

9. Na strzelnicy polowej lub stałej, startujący w pozycji leżącej bez podpór, pod kontrolą ładuje broń i strzela, po czym kontrola odprawia go pieczętując kartę przywiązaną do karabinu.

10. Dystans na strzelnicy 100 m, cel: popiersie, ilość strzałów 10. Liczy się każdy strzał trafiony. O trafieniach decydują nieodwołalnie i ostatecznie sędziowie strzelania, którzy sporządzają protokół, będący dodatkiem do protokółu biegu. Niewypały uzupełnia się. Oddanych strzałów do obcej tarczy nie liczy się. Z więcej trafionych aniżeli oddanych strzałów skreśla się nadwyżkę.

11. Za każdy strzał trafiony całkowicie w tarczę liczy się startującemu w wieku 18—21 oraz 22—31 lat — 2 minuty, w wieku 32—39 lat — 2 minuty i 30 sek., powyżej 40 lat — 3 minuty. Czasy te odlicza się z czasu biegu tworząc tak zwany czas ostateczny, ważny dla normy.

12. W wypadku gdy liczba trafień równa się 0, liczy się startującym we wszystkich klasach wieku — 10 minut karnych, które dolicza się do czasu biegu, tworząc tzw. czas ostateczny, ważny dla normy.

13. Startujący, który w ogóle nie strzelał, nie może być klasyfikowany.
(Szczegóły odnośnie strzelań reguluje instrukcja).

14. Normy czasowe dla biegu 25-kilometrowego (po uwzględnieniu strzelania) są następujące:

	22—31 lat	32—39 lat	40—50 lat
Odznaka brązowa	3:50:00	4:02:30	4:10:50
Odznaka srebrna	3:07:30	3:22:30	3:32:30
Odznaka złota	2:35:00	3:07:30	3:22:30

Ponadto powtórzenia norm wg zasad regulaminu odznaki.

15. Normy czasowe dla biegu 12-kilometrowego (po uwzględnieniu strzelania) są następujące:

odznaka brązowa	1:45:00
odznaka srebrna	1:30:00
odznaka złota	1:20:00

Ponadto powtórzenie norm według zasad regulaminu odznaki.

16. Uzyskane czasy ostateczne ustalają na podstawie czasów biegu i protokołów strzelania tylko sędziowie PZN, którzy sporządzają ostateczny protokół wg wymagań regulaminu.

V. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

§ 19. Komisja Sportowa PZN wydaje corocznie **„Wskazówki do urządzania zawodów o odznakę"**, które:

a) interpretują niniejszy regulamin,

b) zawierają wymagania K. S. odnośnie prze prowadzania i weryfikacji zawodów o odznakę.

§ 20. 1. Zarząd Główny Polskiego Związku Narciarskiego nadaje prawo urządzania konkursów o odznakę za sprawność niektórym Towarzystwom. Prawo to może być cofnięte.

2. Każde zawody, mogące dać wyniki prze-

widziane dla konkursu o odznakę za sprawność muszą mieć odnośną zapowiedź. Wszystkie zawody, urządzane przez Związek lub przez niego poruczone do zorganizowania któremukolwiek towarzystwu oraz mistrzostwa okręgowe mają **bez zapowiedzi** ważność dla ubiegania się o odznakę za sprawność i w tym celu winny dostosować się do niniejszego regulaminu i „Wskazówek".

3. Każdy mający zamiar wziąć udział w konkursie o odznakę winien przed startem, zgłosić odnośne życzenie do kolegium sędziów, względnie do komitetu organizacyjnego. Jeżeli konkuruje tylko o odznakę za sprawność — wychodzi ze startu po zawodnikach.

4. W specjalnie dla odznaki urządzanych konkursach dozwolona jest mniejsza trasa, wymagająca kilkakrotnego obiegu.

5. Każdy dopuszczony do startu w konkursie o odznakę za sprawność winien zapłacić wpisowe 30 zł na sporządzenie kartoteki ewidencyjnej W tym celu Towarzystwo organizujące konkurencję zaopatruje się w KS PZN w tzw. „zapisy startowe" w cenie 30 zł za sztukę. Wyniki konkurencji bez zapisów startowych należycie wypełnionych i opłaconych nie mogą być weryfikowane.

6. Przy specjalnie dla odznaki urządzanych konkursach można pobierać dodatkowe wpisowe nie wyższe jak 30 zł dla Towarzystwa organizującego.

7. Wręczenie numerowanej odznaki za sprawność wraz z legitymacją względnie zaświadczeniem na legitymacji związkowej, dokonuje się z reguły przez Towarzystwo za zaliczeniem kosztów odznaki. O ile osoba zdobywająca odznakę nie należy do żadnego Towarzystwa, wtedy

odznakę przesyła Zarząd Główny PZN pocztą po zaliczeniu kosztów odznaki i przesyłki.

8. Przydziału odznak dokonuje PZN, każdorazowo po zweryfikowaniu wyników i wciągnięciu ich do ewidencji.

9. W każdym środowisku narciarskim Zarząd Główny PZN zleca swoim członkom baczenie, czy odznaka jest noszona przez uprawnionych. Winnych przekroczenia ogłosi się w komunikatach PZN i ukarze.

10. Odznak za sprawność PZN nie wolno wymieniać na żadne inne odznaki ani też pozbywać, pod rygorem anulowania wyniku, uprawniającego do noszenia odznaki.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE URZĄDZANIA ZAWODÓW O ODZNAKĘ ZA SPRAWNOŚĆ PZN

(Wydane na podstawie § 19 Regulaminu)

1. Organizatorzy zawodów o odznakę winni jak najskrupulatniej i jak najrzetelniej stosować się do regulaminu. Nie można dopuścić aby wysiłek masy startujących poszedł na marne, gdyż naruszenie regulaminu grozi unieważnieniem wyników przy weryfikacji przez KS PZN.

2. Inicjatywa organizatorów winna być jak najszersza, urządzać więc trzeba wszystkie rodzaje zawodów przewidziane w regulaminie zarówno dla narciarzy i narciarek starszych jak i dla młodzieży. KS PZN zaleca urządzanie raczej biegów dłuższych 15—18 km, dla których norma czasu jest łagodniejsza niż dla biegów krótszych 12—15 km.

3. O ile możności należy organizować zawody o odznakę w osobnych imprezach i nie łączyć ich

ze zwykłymi zawodami. (Wyjątek stanowią zawody wspomniane w § 20, pkt. 2 regulaminu odznaki).

4. Konkurencję o odznakę należy organizować jak najczęściej, aby w ciągu całego sezonu narciarze mieli sposobność do poddania swej sprawności kontroli.

5. Należy baczyć, aby narciarze startowali w biegach odpowiadających ich wiekowi. Dla uniknięcia pomyłek podaje się, że w sezonie 1948/49

mają lat	mężczyźni urodzeni w r.
12—14	1934—1936
15—17	1931—1933
18—31	1917—1930
32—39	1909—1916
40—49	1899—1908
50—59	1889—1898
60 i powyżej	1888 i wcześniej

mają lat	kobiety urodzone w r.
12—13	1935—1936
14—16	1932—1934
17—29	1919—1931
30—39	1909—1918
40 i powyżej	1908 i wcześniej.

6. Przy organizowaniu imprez o odznakę za sprawność mają być wykonane następujące formalności:

A) Zawody mają być ogłoszone publicznie co najmniej na tydzień przed terminem, przy czym należy podać:

a) dokładną nazwę zawodów: „Zawody o Odznakę za Sprawność Polskiego Związku Narciarskiego".

b) Termin zamknięcia zgłoszeń wpłacania wpisowego.
c) Termin i miejsce badań lekarskich.
d) Termin i miejsce losowania numerów startowych.
e) Termin i miejsce zbiórki i rozdania numerów startowych.
f) Godzinę i miejsce startu.

B) Dla każdego zawodnika winien być przy jego zgłoszeniu się do zawodów, wypełniony dokładnie „zapis startowy", który podpisuje własnoręcznie zawodnik. Zapis startowy w cenie 30 zł za sztukę, winno się sprowadzić z Komisji Sportowej PZN. Wyniki zawodów bez zapisów startowych i bez wpłacenia wpisowego do KS PZN uwzględnione nie będą.

C) Wszyscy startujący muszą być poddani badaniu lekarskiemu, które najlepiej przeprowadzić w przeddzień zawodów. Orzeczenie lekarskie wraz z podpisem lekarza ma być umieszczone na zapisie startowym. Brak orzeczenia unieważnia wynik.

D) Konkurencję przeprowadzić według podanych poniżej wskazówek.

E) Natychmiast po ukończeniu zawodów przystąpić do sporządzenia wymaganych protokołów i załączników i wysłać je najpóźniej w 8 dni po zawodach do Komisji Sportowej PZN celem weryfikacji.

W razie nie nadejścia ich w ciągu dni 14 po zawodach, Komisja Sportowa PZN może nałożyć na opieszałe kluby kary:

a) odebrania prawa urządzania zawodów o odznakę za sprawność,
b) karę pieniężną w wysokości do 2.000 zł.

Odnośnie organizacyj nie zrzeszonych w PZN, którym K. S. udzieliła pozwolenia na urządzenie zawodów o odznakę za sprawność (jak np. Komendom WF, szkołom itd.) nie wypełnienie powyższych wymogów lub uchybienia organizacyjne pociągną za sobą interwencję u władz przełożonych.

F) Po zweryfikowaniu wyników zawodów przez K. S. PZN mogą organizatorzy wykupić w PZN zdobyte odznaki i ogłosić publicznie termin i miejsce ich wręczenia. Komisja Sportowa poleca gorąco organizowanie wręczenia odznak w sposób uroczysty.

7. Protokół biegu musi być sporządzony na przepisanym formularzu, który należy dokładnie wypełnić dla każdego biegu osobno.

Niezbędnymi załącznikami protokołu są:

a) zapisy startowe wszystkich zgłoszonych do biegu, a więc także tych zawodników, którzy nie stanęli na starcie, biegu nie ukończyli lub nie osiągnęli norm czasu.
b) lista zawodników, którzy bieg ukończyli z podaniem wyników, podpisana przez sędziów.
c) mapka trasy biegu w skali 1:25.000 podpisana przez sędziów,
d) przy konkursach młodzieży także dokładny protokół skoków z podaniem not i długości.

8. Najważniejsze wskazówki dotyczące przygotowania trasy i przeprowadzenia konkurencji są następujące:

Trasę przemierzyć sznurem (obliczenie z mapy nie wystarcza) prowadząc ją urozmaiconym terenem, rozdzielając po $^{1}/_{3}$ na równinę, zjazd, podbieg.

W przeddzień biegu przetrzeć ślad, aby stworzyć równe warunki dla pierwszego i ostatniego zawodnika.

Obydwie koleiny śladu na równym poziomie. Ślad pojedynczej narty dosyć szeroki — nie może więc być robiony nartą wyścigową. Odstęp kolein od siebie również dość szeroki.

Przetrzeć ślad dla kijów.

Ślad zjazdowy winien być robiony w zjeździe, podejściowy w podejściu.

Ślad nie może biec wyjeżdżoną drogą, musi być robiony obok i nie może dawać gorszych warunków zjazdu i podejścia jak na drodze.

Punkty kontrolne i posterunki mają być tak rozmieszczone, aby wykluczoną była możność skrócenia drogi pomiędzy nimi.

Przeszkód terenowych należy unikać.

Ludność okoliczną pouczyć o poszanowaniu trasy i urządzeń.

Prasę wyznaczyć chorągiewkami (wysokość $^1/_2$ — 1 m) odstawiając chorągiewkę 1 m od śladu. Chorągiewki ustawiać w zależności od przejrzystości terenu co 20—40 m, tak jednak, aby we mgle jedną można było od drugiej zobaczyć. W lesie znaczyć można szlak skrawkami kolorowego papieru na gałęziach.

Punkty kontrolne, odżywcze, sanitarne, odgałęzienia trasy itd. mają być obstawione i widocznie oznaczone. O ile możności należy oznaczyć kilometry.

Bezpośrednio przed biegiem należy: przetrzeć ślad, uzupełnić chorągiewki i inne znaki, ustawić posterunki itd.

Po zakończeniu biegu przejść trasę, zebrać posterunki i znaki, ew. pomóc pozostałym na trasie zawodnikom.

Start co minutę lub rzadziej, gdyż walka na trasie nie jest istotnym celem konkurencji o odznakę. W wyjątkowym wypadku, przy bardzo dużej ilości startujących i bardzo złej pogodzie, start co 30 sekund.

Na starcie i mecie: stół, papier, ołówki, stopery, okrycia dla startujących. Obok namiot lub mieszkanie, a w nim: herbata, pomoc sanitarna itd.

9. Najkonieczniejsi funkcjonariusze są następujący:

1. Dwóch sędziów okręgowych PZN
2. Kierownik konkurencji
3. Kierownik trasy względnie kierownicy odcinków
4. Starter (dwóch)
5. 2 mierzący czas
6. 2 celowniczych
7. Kontrolni
8. Sekretarz
9. Lekarz
10. Porządkowi.

Funkcje mogą być kumulowane, w każdym jednak razie obecność dwóch sędziów okręgowych PZN jest wymagana.

REGULAMIN ODZNAKI GÓRSKIEJ PZN

I. ZASADY OGÓLNE

§ 1. Za działalność narciarsko-turystyczną, kontrolowaną według norm niniejszego regulaminu, Polski Związek Narciarski nadaje wyróżnienie zwane „Odznaką Górską", której celem jest:

a) budzenie zainteresowania dla turystyki narciarskiej,
b) zachęta do utrzymania sprawności turystycznej do jak najpóźniejszego wieku,
c) podniesienie poziomu uprawianej turystyki,
d) propaganda polskich terenów narciarskich.

§ 2. Ewidencją i przydziałem Odznaki Górskiej kieruje Komisja Turystyczna Polskiego Związku Narciarskiego, który ponadto czuwa:

1) by warunki uzyskania odznaki były stwierdzane w sposób rzetelny,
2) by normy osiągania odznaki były stale stosowane do poziomu turystyki narciarskiej.

§ 3. Odznakę Górską może otrzymać każdy obywatel Polski, który ukończył 15 rok życia

i spełnił normy wymagane niniejszym regulaminem. Polski Związek Narciarski może odmówić nadania odznaki, wzgl. odebrać odznakę tym osobom, które 1) działają na szkodę PZN, 2) którym udowodniono przekroczenia natury etycznej.

Posiadacz Odznaki Górskiej otrzymuje od Polskiego Związku Narciarskiego **legitymację odznaki i stopnia**, względnie zaświadczenie na legitymacji związkowej. Wolno nosić odznakę tylko najwyższego posiadanego stopnia. Nazwiska odznaczonych i ich przynależność klubowa podawane będą do wiadomości specjalnym komunikatem weryfikacyjnym, zaś nazwiska osób, które w ostatnim sezonie zdobyły odznakę złotą, podane będą w „Informacyjnym Kalendarzyku Narciarskim PZN".

§ 4. Odznaka ma jedną kategorię i trzy stopnie: **brązowy, srebrny i złoty**, przy czym rysunek odznaki wszystkich stopni jest jednakowy.

Odznakę nosi się w klapie ubrania, przy czym używanie kolorowych (czerwonych) podkładek pod odznakę zastrzeżone jest tylko dla „przodowników" OG PZN upoważnionych do prowadzenia wycieczek w Tatrach. Odznakę zdobywa się według kolejności stopni, których przeskakiwać nie można. W ciągu sezonu od 1 grudnia do 15 maja zdobyć można tylko jeden stopień O. G. Zdobywanie odznaki rozpoczyna się od stopnia brązowego.

II. SPOSÓB ZDOBYWANIA ODZNAKI GÓRSKIEJ

§ 5. Podstawą ubiegania się o Odznakę Górską są odbywane na nartach w warunkach narciarskich „wycieczki punktowane" i „raidy punktowane",

według listy wycieczek, będącej częścią integralną niniejszego regulaminu. Lista ta może być co roku zmieniana i uzupełniana przez PZN.

O odznakę danego stopnia ubiega się każdy narciarz przedkładając do weryfikacji protokoły wycieczek, zaświadczone i obliczone przez oficjalnych „przodowników" PZN, upoważnionych do tych czynności przez PZN.

§ 6. Odznakę danego stopnia zdobywa się o ile suma punktów wszystkich odbytych i protokołowanych oraz zweryfikowanych w ciągu jednego sezonu wycieczek narciarskich równa się lub przewyższa normę.

Normy punktów O. G. Polskiego Związku Narciarskiego:

a) dla odznaki brązowej 50 punktów,
b) dla odznaki srebrnej 150 „
c) dla odznaki złotej 300 „

Uwagi:

a) odznakę srebrną można również zdobyć przez trzykrotne powtórzenie w kolejnych sezonach punktów przewidzianych dla odznaki brązowej,
b) odznakę złotą można zdobyć przez dwukrotne powtórzenie w kolejnych dwu sezonach punktów przewidzianych dla odznaki srebrnej, względnie 6-ciokrotne powtórzenie w kolejnych sezonach odznaki brązowej,
c) o odznakę brązową nie można ubiegać się w Tatrach.

§ 7. Konkurencja o odznakę górską odbywać się może podczas wszystkich wycieczek organizowanych tak przez Towarzystwa, jak i przez ich członków, o ile trasy tych wycieczek są zgodne

z trasami wycieczek uwidocznionych na liście wycieczek punktowanych. Wycieczka odbywać się musi na nartach, przy czym dopuszczalne jest jedynie czasowe odpinanie nart w miejscach, gdzie potrzeba odpinania jest rzeczywiście uzasadniona. Obowiązuje osiągnięcie szczytu wzgl. przełęczy, lub przejście dokładne trasą wymienioną w liście wycieczek punktowanych.

§ 8. Do stwierdzenia wszystkich danych, dotyczących odbycia wycieczek przez danego konkurenta, określenia warunków wycieczki, jak również warunków poszczególnych konkurentów, powołani są przodownicy OG PZN, których listę ustala i uzupełnia z grona doświadczonych narciarzy PZN, ogłaszając tę listę na początku każdego sezonu w komunikacie oficjalnym lub w „Informacyjnym Kalendarzu Narciarskim PZN".

Przodownicy, umieszczeni na liście, upoważnieni są do protokołowania wycieczek odbywanych na obszarze polskich gór, z wyłączeniem wycieczek w Wysokich Tatrach, opatrzonych w spisie znakiem gwiazdki *. Do protokołowania wycieczek tatrzańskich upoważnieni są jedynie ci spośród przodowników, przed nazwiskiem których umieszczono w spisie znak gwiazdki *.

Przodowników Odznaki Górskiej PZN mianuje co roku Komisja Turystyczna PZN. Przodownicy OG PZN muszą mieć ważną legitymację potwierdzoną przez Komisję Turystyczną PZN.

Przodownicy OG nie wykazujący się pracą w ramach OG w ciągu dwu sezonów zimowych — tracą prawa przodowników. Zadaniem przodownika OG jest organizacja wycieczek turystyczno-narciarskich oraz zachęcanie narciarzy zrzeszonych i niezrzeszonych do ubiegania się o odznakę górską.

Przodownicy OG PZN są zobowiązani do nadsyłania sprawozdań z działalności turystycznej po ukończeniu sezonu do Komisji Turystycznej PZN.

Przodownikiem OG PZN może być tylko czynny narciarz turysta, zdobywca OG PZN.

Przodownicy OG PZN upoważnieni do prowadzenia wycieczek w Tatrach noszą czerwoną podkładkę pod odznaką górską.

Przodownicy odpowiedzialni są za bezwzględną prawdziwość danych na podpisanych przez siebie protokołach, za sumienną ocenę punktów jak również za prawidłowe obliczanie not wycieczek.

§ 9. Obecność przodowników Odznaki Górskiej wymagana jest bezwarunkowo na wszystkich wycieczkach. Protokół odbytych i punktowanych wycieczek musi być obliczony i zatwierdzony przez upoważnionego przodownika OG PZN.

§ 10. Tok notowania wycieczek dla poszczególnych uczestników jest następujący: Każda wycieczka oznaczona jest w liście notą zasadniczą, która jest punktem wyjścia dla oceny danej wycieczki.

Przy wycieczkach, na trasach których schroniska szczytowe lub podszczytowe uległy w okresie wojennym 1939—1945 zniszczeniu i są nieczynne, notę zasadniczą podwyższa się o 20%. Doliczenie tej premii za brak schroniska szczytowego względnie podszczytowego winno być uwzględnione i obliczone w protokole danej wycieczki.

Warunki atmosferyczne i śnieżne w dniu odbywania wycieczki wpływają na zmianę zasadniczej noty za pomocą określonych przez przodownika tak zwanych „współczynników trudności dnia" w następujący sposób:

1. warunki śnieżne dobre lub nieco trudniejsze, widzialność dostateczna, temperatura umiarkowana, **współczynnik 1,0,**
2. warunki śnieżne trudniejsze, miejscami szreń, widzialność zła, temperatura niska, **współczynnik 1,1,**
3. warunki śnieżne trudne, duże partie szreni, silny wiatr, padający śnieg, widzialność zła **współczynnik 1,2,**
4. warunki śnieżne wyjątkowo trudne, duże partie lodu, burza śnieżna, temperatura bardzo niska, **współczynnik 1,5.**

(Zestawienie powyższe ma znaczenie przykładowe. Przodownik bierze pod uwagę stopień, w jakim warunki zewnętrzne wpływają na utrudnienie wycieczki, stosując współczynnik 1,2 bardzo rzadko, a współczynnik 1,5 w nadzwyczajnych wypadkach).

Nota zasadnicza (według listy) wymnożona przez współczynnik trudności dnia, daje notę podstawową wycieczki w danym dniu.

§ 11. W zależności od wieku, płci i odległości koniecznego przejazdu do gór poszczególnych konkurentów, ustalona według § 10 nota wycieczki ulega dalszemu zróżnicowaniu przez uwzględnienie współczynnika osobistego każdego uczestnika. Współczynnik ten jest następujący:

15 — 19 lat		mężczyźni	1,1
		kobiety	1,3
20 — 29	„	mężczyźni	1,0
		kobiety	1,1
30 — 39	„	mężczyźni	1,1
		kobiety	1,3

40 — 49 „	mężczyźni	1,3
	kobiety	1,5
50 i powyżej	mężczyźni	1,5
	kobiety	1,7

Nota wycieczki na dany dzień, wymnożona przez współczynnik osobisty danego uczestnika, daje notę ostateczną. Do noty tej dodać można **„premię za dojazd"**, która wynosi: od 50—100 km 5% noty zasadniczej, od 100—250 km — 10%, powyżej 250 km — 20% noty zasadniczej (według listy). Premię za dojazd stosuje się jednak tylko w tym wypadku o ile uczestnik jedynie dla danej wycieczki dojechał do gór. W razie dłuższego pobytu w górach i odbywania w czasie tego pobytu innych wycieczek punktowanych, premię stosować można tylko przy pierwszej wycieczce. **Przy raidach punktowanych nie dolicza się premii za dojazd, gdyż jest ona wliczona do noty zasadniczej.**

Ostateczna nota odbytej wycieczki względnie raidu może być podwyższona przez dodanie do niej specjalnej premii za nadesłanie wraz z protokołem zdjęć fotograficznych, względnie opisu wycieczki.

Przyznanie tej premii zastrzega sobie Komisja Turystyczna PZN doliczając do noty zasadniczej:

do 4 punktów za wykonanie 5 fot. krajoznawczo-turystycznych względnie o charakterze sportowym, o wymiarze 9 x 12 cm,

do 6 punktów za wykonanie 10 fot. krajoznawczo-turystycznych względnie o charakterze sportowym, o wymiarze 9 x 12 cm,

do 8 punktów za wykonanie 15 fot. krajoznawczo turystycznych względnie o chara kterze sportowym, o wymiar 9×12 cm.

Za wykonanie zdjęć form śniegowych do premi powyższej Komisja Turystyczna PZN może dol czyć do 2 punktów np. za 5 zdjęć form śniegowyc do 6 punktów, zą 10 do 10 punktów.

Za nadesłanie zdjęć lawin śnieżnych Komisj Turystyczna może doliczyć dalsze 2 punkt a więc za wykonanie 5 fotografii lawin do 8 punk tów, za 10 fotografii do 12 punktów.

Ponadto Komisja Turystyczna PZN może przy znać premię tym wszystkim zdobywcom Odzna Górskiej, którzy nadeślą opisy odbytych wycie czek, względnie raidów, przy czym za opis l teracki Komisja Turystyczna może doliczyć d noty ostatecznej do 4 punktów, za opis kraj znawczy, do 6 punktów i geograficzno-turystycz do 8 punktów.

§ 12. Szczegółowy protokół dla każdej wy cieczki z osobna i dla każdego konkuren z osobna, przedkłada się na formularzu protokoł wycieczek OG PZN.

Odpowiednio obliczone i zaświadczone prot koły przesyła się do PZN w każdym sezonie d 30 maja włącznie. Protokoły nadesłane późni nie będą rozpatrywane.

Tok weryfikacyjny obejmuje: gromadzeni protokołów wycieczkowych, sprawdzanie, prz prowadzanie skreśleń i potrąceń dla każdeg konkurenta z osobna — w ciągu całego sezonu oraz w razie osiągnięcia normy przez nieg ogłoszenie nazwiska odznaczonego w komunik cie oficjalnym.

§ 13. W razie stwierdzenia, że w ciągu jednego i tego samego sezonu dana wycieczka została przez ubiegającego się o Odznakę powtórzona, wycieczka nie będzie punktowana.

W wypadku, gdy wycieczka punktowana jest częścią odbytego uprzednio raidu, potrąca się z niej 50% punktów. Potrącenia takie zastosuje również Komisja Turystyczna PZN w trakcie weryfikacji, gdy raid odbyto po wycieczce, będącej częścią tego raidu.

III. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

§ 14. Komisja Turystyczna Polskiego Związku Narciarskiego wydaje co roku przed sezonem:

a) listę punktowanych wycieczek,
b) listę przodowników OG PZN,
c) wskazówki, dotyczące ubiegania się o Odznakę Górską, które uzupełniają i interpretują niniejszy regulamin oraz zawierają wymagania Komisji Turystycznej odnośnie weryfikacji wycieczek o Odznakę Górską.

Decyzja Komisji Turystycznej we wszystkich sprawach dotyczących Odznaki Górskiej jest ostateczna.

§ 15. Zarząd Główny PZN nadaje prawo urządzania wycieczek o Odznakę Górską wszystkim Towarzystwom Związkowym. Prawo to może być cofnięte. Towarzystwo, które wycieczki organizuje niedbale lub nie wypełnia wymaganych formalności, może być ukarane.

§ 16. Każdy mający zamiar wziąć udział w konkurencjach o OG winien wykupić blankiety protokołów wycieczek Odznaki Górskiej PZN. Każda wycieczka daje podstawy ubiegającemu się o Od-

znakę Górską do wypełnienia jednego protokołu wycieczki, który po sprawdzeniu i obliczeniu punktów przez przodownika, przesyła do Komisji Turystycznej PZN. Wyniki danej wycieczki bez „protokołu wycieczek punktowanych" należycie wypełnionego i zaświadczonego nie będą weryfikowane.

O ile wycieczkę organizuje Towarzystwo, to jest ono odpowiedzialne za zebranie i przesłanie protokołów wycieczek do PZN.

Wręczenia numerowanej Odznaki Górskiej wraz z legitymacją, dokonuje się z reguły przez Towarzystwo macierzyste uczestnika. Niestowarzyszeni otrzymują Odznakę z Sekretariatu PZN.

§ 17. Cena Odznaki będzie podana w komunikacie PZN, który jest rozsyłany do wszystkich organizacji zrzeszonych w PZN.

Odznakę może nabyć tylko uprawniony na podstawie komunikatu weryfikacyjnego. Przydziału Odznak dokonuje Komisja Turystyczna PZN po zweryfikowaniu wyników i wciągnięciu ich do ewidencji.

§ 18. W każdym środowisku narciarskim Zarząd Główny PZN zaleca członkom swym baczenie czy Odznaka noszona jest przez uprawnionych. Winni przekroczenia członkowie PZN zostaną ukarani.

§ 19. Odznak Górskich PZN nie wolno wymieniać za żadne inne odznaki, ani też pozbywać w jakikolwiek inny sposób pod rygorem anulowania wyniku, uprawniającego do posiadania Odznaki.

Przy osiągnięciu wyższego stopnia, dawna Odznaka może być zwrócona celem wymiany (z zwrotem kosztów). Zwracana Odznaka nie może być zniszczona. O wypadku zgubienia Odznaki

należy bezzwłocznie zawiadomić Komisję Turystyczną PZN, która fakt zguby ogłasza w komunikacie oficjalnym. W miejsce Odznaki zgubionej może być wydana nowa po otrzymaniu przez PZN kosztów Odznaki. Odznaki stare lub zupełnie zniszczone mogą być również wymienione za zwrotem kosztów.

WYCIECZKI PUNKTOWANE DO ODZNAKI GÓRSKIEJ PZN

Sudety

1. Szklarska Poręba — Szrenica, zjazd dowolny	6 p.
2. Szklarska Poręba — Wysokie Koło — Jagniątków	8 p.
3. Przejście: Jagniątków — Mały Szyszak — Ptasi Kamień — Małe Koło — Schr. Br. Czecha	15 p.
4. Karpacz — Czarna Kopa, zj. dow.	5 p.
5. Karpacz — Śnieżka, zjazd dow.	8 p.
6. Przejście: Karpacz — Czarna Kopa — Śnieżka — Południk — Mały Szyszak — Przesieka (lub odwr.)	20 p.
7. Wielka Sowa, podejście i zjazd. dow.	5 p.
8. Stołowa Góra, pod. i zjazd dow.	5 p.
9. Duszniki — Graniczna, zjazd dow.	7 p.
10. Przejście: Duszniki — grzbietem Gór Orlickich do Międzylesia (lub odwrotnie)	8 p.
11. Śnieżnik, pod. i zj. dow.	12 p.
12. Sobótka, pod. i zj. dow.	4 p.
13. Zadnia Kopa, pod. i zj. dow.	6 p.

14. Szklarska Poręba — Zadnia Kopa — Świeradów Zdrój 10 p
15. Śnieżne Kotły, pod. i zj. dow. 8 p
16. Śnieżka, pod. i zj. dow. 8 p
17. Wielka Sowa, pod. i zj. dow. 10 p
18. Srebrna Góra—Wielka Sowa, zj. dow. 12 p
19. Kłodzka Góra, pod. i zj. dow. 6 p
20. Międzywierch, pod i zj. dow. 8 p
21. Mały Śnieżnik, pod. i zj. dow. 10 p
22. Czarna Góra, pod. i zj. dow. 10 p
23. Podejście z Lądka Zdrój — Orlik, zj. dow. 10 p
24. Przejście: Międzylesie — Jodłowski Wierch — Śnieżnik — i zj. do Lądka (lub odwrotnie) 16 p
25. Przejście: Lądek Zdrój — Jawornik — Ptasznik — Kłodzka Góra — Bardo (lub odwrotnie) 12 p

Beskidy Śląskie

31. Równica, pod. i zj. dow. 6 p
32. Czantoria
    a) pod. i zj do doliny Wisły 8 p
    b) pod. z Bażanowic i dol. Olzy, zj. do Wisły (lub odwrotnie) 11 p
    c) pod. i zj. do Bażanowic (lub doliny Olzy) 13 p
33. Stożek
    a) pod. i zj. do Wisły i Istebnej 8 p
    b) pod. z doliny Olzy i zj. do dol. Wisły (lub odwrotnie) 10 p
    c) pod. i zj. do Gródka Nawsia i Bukowca lub Piasku 11 p
    d) pod. i zj. do Bystrzycy — Nydka 12 p

34. Grzbiet Czantoria i Stożek
a) pod. i zj. dow. do Wisły i Istebnej 12 p.
b) pod. z Bażanowic i doliny Olzy — zj. do doliny Wisły i Istebnej (lub odwrotnie) 14 p.
c) pod. i zj. do Bażanowic i dol. Olzy 16 p.

35. Barania Góra, podejście dowolne
a) zjazd do Milówki 13 p.
b) zjazd do Wisły 13 p.
c) zjazd do Węgierskiej Górki lub Istebnej 15 p.
d) zjazd do Zwardonia 17 p.
e) zjazd do Szczyrku 19 p.
f) pod. z Węgierskiej Górki i zj. dow. 16 p.
g) pod. ze Zwardonia, zj. dowolny 18 p.

36. Klimczok i Magóra
a) pod. i zj dowolny 10 p.
pod. dow. i zj. do Wapienicy lub Jaworza 12 p.

37, Skrzyczne
a) pod. i zj. dowolny 10 p.
zj. do Szczyrku przez Malinowską Skałę — Salmopol 12 p.
c) zj. do Węgierskiej Górki 14 p.
d) zj. przez Malinowską Skałę do Lipowej 14 p.
e) zj. przez Malinowską Skałę, Magórkę, Ostre 16 p.

38. Magurka
a) pod. i zjazd dowolny 8 p.
b) pod. dowolne, zj. do Czernichowa lub Łodygowic 10 p.

39. Błatnia — pod. i zjazd dowolny 8 p.

Beskidy Raczańskie

45. Wielka Rajcza, podejście z Rajczy lub Soli
    a) zjazd do Rajczy — 15 p.
    b) zjazd do Zwardonia — 18 p.
    c) pod. ze Zwardonia i zjazd do Rajczy — 17 p.
    d) pod. ze Zwardonia i zjazd do Zwardonia — 18 p.
46. Kikula i Magura, pod. i zj. dowolny — 8 p.
47. Rachowiec, pod. i zj. dowolny — 5 p.
48. Muńcuł, pod. i zj. dowolny — 10 p.
49. Przejście: Rajcza — Muńcuł — Rycerzowa — Przegibek — Rycerka (lub odwrotnie) — 16 p.
50. Przejście: Rajcza — Muńcuł — Rycerzowa — Młada — Hora — Rajcza — 16 p.
51. Przejście: Rajcza — Rycerzowa — Przegibek — Jaworzyna — Mała Racza — Wielka Racza — Zwardoń (l. odwrotnie) — 32 p.

Beskid Mały

55. Leskowiec, pod. i zj. dowolny — 10 p.
56. Przejście: Wadowice — Leskowiec — Lachowice (lub odwr.) — 13 p.
57. Przejście: Wadowice — Madohora — Hucisko (lub odwrotnie) — 15 p.
58. Przejście: z Porąbki lub Międzybrodzia przez Żar — Kocierz, zj. do Andrychowa (lub odwrotnie) — 12 p.
59. Przejście: z Andrychowa przez Kocierz — Potrójną — Madohora — Leskowiec, zjazd do Andrychowa, Wadowic, Skawiec, Suchej, Lachowic, Huciska (lub odwrotnie) — 15 p.

60. Przejście: z Porąbki lub Międzybrodzia przez Żar — Kiczerę — Kocierz — Potrójną — Leskowiec, zj. dow. (l. odwr.) 28 p.
61. Przejście: z Białej przez Groniczek do Porąbki lub Międzybrodzia (lub odwr.) 12 p.

Beskidy Wysokie

66. Lipnica, pod. i zj. dowolny 12 p.
67. Sucha Góra — Boracza — Sucha Góra, pod. i zj. dowolny 8 p.
68. Boracza i Prusów, pod. i zj. dowolny 8 p.
69. Pilsko, pod. dowolne
    a) zjazd do Jeleśni 15 p.
    b) zjazd do Węgierskiej Górki, Milówki lub Rajczy 18 p.
    c) zjazd przez Romankę „szczyt" do Węgierskiej Górki 22 p.
    d) zjazd do Korbielowa lub na Glinne 12 p.
70. Romanka, pod. i zj. dowolny 13 p.
71. Babia Góra
    a) podejście dowolne, zjazd do Zawoi 17 p.
    b) pod. dow., zj. do Jeleśni 21 p.
    c) pod. dow., zj. do Huciska 21 p.
    d) podejście dowolne, zj. przez Jałowieć i Magórkę do Suchej 26 p.
    e) pod. dow., zj. przez Policę do Osielca lub do Jordanowa 28 p.
72. Polica, pod. dow. i zjazd do Osielca 15 p.
73. Polica, pod. i zj. dowolny 12 p.
74. Magórka (koło Suchej), pod. i zj. dow. 8 p.
75. Jałowiec, pod. z Suchej przez Magórkę, zj. do Huciska 14 p.

Beskid Wyspowy i Gorce

79. Wielki Luboń, pod. dowolne
    a) zjazd do Rabki 10 p.

b) zjazd przez Mały Luboń do Jordanówa 12 p.
80. Szczebel, pod. i zj. dowolny 10 p.
81. Lubogoszcz, pod. i zj. dowolny 12 p.
82. Śnieżnica, pod. i zj. dowolny 12 p.
83. Ćwilin, pod. i zj. dowolny 12 p.
84. Mogielnica, pod. i zj. dowolny 14 p.
85. Przejście: z Rabki, Nowego Targu lub Lasku przez Turbacz — Kiczorę — Jamne — Runek — Lubań — do Krościenka (lub odwr.) 30 p.
86. Turbacz
a) pod. dow., zjazd do Nowego Targu 12 p.
b) pod. dow. i zj. do Rabki 15 p.
87. Stare Wierchy, pod. i zj. dowolny 8 p.
88. Lubań, pod. i zj. dowolny 18 p.

Pieniny, Beskid Sądecki i Krynicki

91. Dzwonkówka, pod. i zj. dowolny 10 p.
92. Prehyba, pod. i zj. dowolny 15 p.
93. Radziejowa, pod. i zj. dowolny 17 p.
94. Eljaszówka, pod. i zj. dowolny 13 p.
95. Niemcowa, pod. i zj. dowolny 12 p.
96. Przejście: z Piwnicznej przez Eljaszówkę, Wielki Rogacz, Radziejową, zj. dowolny (lub odwr.) 22 p.
97. Przejście: z Piwnicznej lub Rytra przez Niemcową — Wielki Rogacz — Radziejową — Prehybę — Skałki — Dzwonkówkę do Krościenka (lub odwr.) 25 p.
98. Przejście: z Piwnicznej przez Eljaszówkę — Obidzę — Wysokie Skałki — Rabsztyn do Szczawnicy (lub odwr.) 20 p.
99. Pisana Hala, pod. i zj. dowolny 12 p.
100. Nad Kamieniem, pod. i zj. dowolny 16 p.
101. Jaworzyna, pod. i zj. dow. 15 p.
102. Pusta Wielka, pod. i zj. dow. 14 p.

103. Przejście: z Krynicy przez Jaworzynę— Runek — Pustą Wielką do Żegiestowa (lub odwr.) 18 p.
104. Jaworzyna, pod. z Krynicy, zjazd do Słotwiny lub odwr. 5 p.
105. Przejście: z Krynicy do Tylicza (lub odwr.) przez Czerteż lub Brodowiec 4 p.
106. Przejście: Krynica — Horyszowski Wierch — Dzielec — Łań — Czerteż — Krynica (lub odwrotnie) 17 p.
107. Zimne, pod. z Muszyny lub Powroźnika, zj. do Leluchowa (lub odwrotnie) 10 p.

Beskid Niski

111. Przejście: Grybów — Zielona — Gorlice (lub odwr.) 15 p.
112. Przejście: Grybów — Ubocz — Kamienna — Sołtys — Jaworzyna — Krynica (lub odwr.) 22 p.
113. Krosno — Odrzykoń — Królewska Góra — Dział — Czarnorzeki — Łysa Góra — Krosno 12 p.
114. Przejście: Cergowa Góra z Iwonicza przez Wołkę — Lubatową — powrót przez Jasionkę (lub odwrotnie) 10 p.
115. Hyrowa Góra — pod. z Czciany, zj. do Iwli (lub odwr.) 8 p.
116. Przejście: z Ropianki do Posady Jaślickiej 12 p.
117. Przejście: z Posady Jaśliokiej dò Rymanowa 12 p.
118. Terpiak, pod. i zj. dow. 5 p.
119. Wysoki Groń, pod. i zj. dow. 7 p.
120. Wysoki Groń, przejście z Łupkowa do Cisnej (lub odwr.) 24 p.

Tatry i Podhale

Otoczenie Zakopanego

124. Gubałówka. pod. z Zakopanego, zjazd do Poronina wzgl. do wylotu Doliny Kościeliskiej (lub odwr.) 8 p.
125. Gęsia Szyja. pod. i zj. dow. 8 p.
126. Przejście: Zakopane — Hala Gąsienicowa — Dubrowiska — Pańszczyca — Rusinowa Polana, zj. dow. (lub odwr.) 18 p.
127. Patyki z Zakopanego 8 p.
128. Piekiełko (przełęcz), pod. i zj. do Zakopanego 10 p.
129. Wrótka, pod. i zj. do Zakopanego 12 p.
130. Przejście: z Doliny Małej Łąki przez Miętusią do Doliny Kościeliskiej (lub odwrotnie) 10 p.

Otoczenie Doliny Chochołowskiej

134. Bobrowiec, pod. i zj. dow. 15 p.
*135. Rakoń przez Długi Upłaz, zjazd dow. 18 p.
*136. Wołowiec przez Rakoń 25 p.
*137. Czerwony Wierch przez Jarząbczą, pod. i zj. dow. 18 p.
138. Trzydniowiański przez Kulawiec 16 p.
*139. Kończysta nad Jarząbczą 22 p.
*140. Starorobociański 27 p.
*141. Jarząbczy 27 p.
*142. Przejście: przez Kończystą — Starorobociański — Siwe Turnie — Siwą Przełęcz — na Halę Pyszną (lub odwr.) 30 p.

Dolina Pięciu Stawów

*145. Dolina Pięciu Stawów Polskich — Krzyżne — zj. na Halę Gąsienicową 30 p.
146. Dolina Pięciu Stawów Polskich, pod. z Roztoki lub odwr. 8 p.

147. Zawrat ze schroniska w Pięciu Stawach Polskich 12 p.
*148. Kozi Wierch z Doliny Pięciu Stawów Polskich, zj. dow. 28 p.
149. Gładka Przełęcz ze schroniska w Pięciu Stawach Polskich, zj. dow. 10 p.
*150. Gładka Przełęcz, przejście przez Dolinę Cichą do Doliny Kościeliskiej lub odwrotnie 26 p.
*151. Przejście: z Doliny Pięciu Stawów Polskich do Morskiego Oka przez Opalone (lub odwr.) 16 p.

Otoczenie Morskiego Oka

*154. Opalone, pod. i zj. dow. 10 p.
155. Czarny Staw nad Morskim Okiem 6 p.
156. Dolina za Mnichem 6 p.
*157. Szpiglasowa Przełęcz, pod. i zj. do Morskiego Oka 10 p.

Otoczenie Jaworzyny

(Podejście i zjazdy rozumieją się z — i do Łysej Polany, Jaworzyny i Podspadów)
159. Dolina Żabich Stawów Białczańskich 11 p.
160. Polana pod Wysoką 5 p.
161. Zielony Staw w Dolinie Kaczej 11 p.
*162. Zmarzły Staw pod Polskim Grzebieniem przez Litworową Dolinę lub Świstową Dolinę 20 p.
*163. Polski Grzebień, pod. i zj. do Zmarzłego Stawu pod Polskim Grzebieniem 10 p.
164. Dolina Rówienek 12 p.
*165. Zawracik Rówienkowy 30 p.
*166. Szeroka Jaworzyńska, pod. i zj. dow. 35 p.
167. Żabi Staw Jaworowy 12 p.

*168. Przełęcz Lodowa 35 p.
169. Dolina Czarną Jaworowa 10 p.
170. Dolina Koperszadów Zadnich 10 p.
171. Przełęcz pod Kopą 15 p.
*172. Szeroka Bielska Przełęcz 18 p.

Otoczenie Doliny Kościeliskiej

177. Przejście: z Doliny Kościeliskiej przez Halę na Stołach — Stoły — Polskie Kominy Dudowe — Huciska — do Doliny Chochołowskiej lub odwrotnie 18 p.
178. Przełęcz Iwaniacka, przejście do Dol. Chochołowskiej lub odwrotnie 16 p.
*179. Ornak — przejście: od Przełęczy Iwaniackiej do Przełęczy Siwej z podejściem z Kościeliskiej do Dol. Chochołowskiej lub odwrotnie 22 p.
*180. Siwa Przełęcz z Hali Pysznej lub Doł. Starorobociańskiej, zj. dow. 17 p.
*181. Siwa Przełęcz w przejściu do Doliny Chochołowskiej lub odwrotnie 20 p.
*182. Przełęcz Pyszniańska, pod. i zj. na Halę Pyszną 16 p.
*183. Kamienista (szczyt) przez Przełęcz Pyszniańską, zj. dow. 21 p.

Czerwone Wierchy i otoczenie Hali Kondratowej

188. Goryczkowa Przełęcz (Świńska), pod. i zj. do Zakopanego 14 p.
189. Łopata z Zakopanego 10 p.
*190. Suchy Kondracki, pod i zj. do Zakopanego 16 p.
*191. Kopa Kondracka, pod. i zj. do Zakopanego 18 p.

*192. Przełęcz pod Kopą Kondracką, pod. i zj. do Zakopanego 12 p.
*193. Czerwone Wierchy — całkowite przejście od przełęczy pod Kopą Kondracką do Dol. Kościeliskiej lub odwrotnie 30 p.

Otoczenie Hali Gąsienicowej

196. Dojście z Zakopanego na Halę Gąsienicową 6 p.
197. Kasprowy lub Beskid, pod. i zj. z Hali Gąsienicowej 10 p.
198. Kasprowy lub Beskid, pod. i zj. do Zakopanego 16 p.
*199. Żółta Turnia, pod. i zj. do Zakopanego 25 p.
*200. Żółta Turnia, pod. i zj. do Hali Gąsienicowej 18 p.
*201. Krzyżne, pod. i zj. do Hali Gąsienicowej 26 p.
*202. Zmarzły Staw z Hali Gąsienicowej 8 p.
*203. Zawrat, pod. i zj. do Zakopanego 26 p.
*204. Zawrat, przejście z Zakopanego do Dol. Pięciu Stawów Polskich l. odwr. 24 p.

Okolice Krakowa

209. Lasek Wolski, pod. i zj. dow. 3 p.
210. Wola Justowska — Lasek Wolski — Bielany — Tyniec (lub odwrotnie) 8 p.
211. Kopiec Kościuszki, pod. i zj. dow. 2 p.
212. Krzeszowice — Tenczynek, zj. dow. 4 p.
213. Krzeszowice — Tenczynek — Mników — Lasek Wolski — Wola Justowska 10 p.
214. Ojców z Okolicą 3 p.

215. Skały Kroczyńskie — Góra Berków, pod. i zj. dow. 4 p.
216. Rudawa — Ojców lub odwr. 4 p.

Góry Świętokrzyskie

221. Bukowa Góra, pod. i zj. dow. 5 p.
222. Łysica, pod. i zj. dow. 10 p.
223. Łysa Góra, pod. od Nowej Słupni, zj. dowolny 8 p.
224. Przejście: Nowa Słupnia lub Łagów — Jeleniowska — Szczytniak — Witosławska — Wesołowska — Truskolaska (lub odwr.) 30 p.
225. Przejście: Nowa Słupia — Łysa Góra — Łysica — Góra Miejska — Bodzetyń (lub odwrotnie) 20 p.
226. Przejście: Wiśniówka — Klonówka — Radostowa lub odwrotnie 12 p.

RAIDY TURYSTYCZNE

Poniżej podane raidy odbywane mogą być na zasadach identycznych jak pojedyncze wycieczki punktowane.

Obowiązuje: dokładne przejście danym szlakiem przez co najmniej dwie osoby. Kierunek odbywania raidu dowolny.

Podane noty zasadnicze raidów obliczone są już łącznie z premią za dojazd.

I. Raidy punktowane w Sudetach

R. 1. Lądek Zdrój — Śnieżnik — Międzylesie — grzbietem Gór Orlickich — Duszniki 35 p.
R. 2. Kowary — Śnieżka — Łabski Szczyt— Szrenica — Szklarska Poręba — Wy-

soki Kamień — Zadnia Kopa — Świeradów Zdrój (lub odwrotnie) 30 p.

II. Raidy punktowane w Karpatach Zachodnich

R. 5. Ustroń — Równica — Polana — Czantoria — Beskidek — Cieślar — Stożek — Kubalonka — Barania Góra, zjazd:

a) do Milówki 38 p.
b) zjazd do Węgierskiej Górki 40 p.
c) do Szczyrku przez Malinowską Skałę — Skrzyczne 50 p.
d) do Zwardonia 45 p.

R. 6. Barania Góra — Malinowska Skała — Salmopol — Kotaż — Klimczok i zjazd dowolny 30 p.

R. 7. Barania Góra — Malinowska Skała — Malinów — Jawierzny — Beskidek, zjazd dowolny 25 p.

R. 8. Leskowiec — Kocierz — Cisownik — Porąbka — Magórka — Biała (wzgl. przez Międzybrodzie 35 p.

R. 9. Leskowiec — Madohora — Hucisko — Czerniawa — Sucha — Mędralowa — Barania Góra, zjazd

a) przez Zawoję i Magórkę do Suchej 45 p.
b) przez Policę do Osielca — Jordanowa 50 p.

R. 10. Podejście na Babią Górę — Korbielów (Glinne) — Pilsko — zjazd do Milówki, Rajczy lub Węgierskiej Górki 45 p.

R. 11. Podejście na Babią Górę — Krowiarki — Jabłonka — Podczerwone — Gubałówka — Zakopane (Poronin) 35 p.

R. 12. Jeleśnia — Korbielów — Pilsko — Lipowska — Boracza — Milówka — Kamesznica — Barania Góra, zjazd:
a) przez Malinowską Skałę — Skrzyczne do Szczyrku 45 p.
b) do Zwardonia 40 p.

R. 13. Podejście na Babią Górę — Korbielów — Pilsko — Lipowska — Boracza — Milówka — Kamesznica — Barania Góra, zjazd:
a) do Szczyrku 60 p.
b) do Zwardonia 60 p.

R. 14. Nowy Targ — Słonne — Zaryte — Luboń — Skomielna — Malejowa — Jordanów — Bystra — Sidzina — Zubrzyca — Krowiarki — Babia Góra — Cyl — Korbielów — Pilsko — Milówka — Kamesznica — Barania Góra — Zwardoń 100 p.

R. 15. Nowy Targ — Turbacz — Rabka — Luboń — Skomielna — Malejowa — Jordanów 35 p.

R. 16. Rabka — Luboń — Szczebel — Lubogoszcz — Śnieżnica — Ćwilin — Mogielnica — Jasień — Przysłop — Kudłoń — Mostowice — Turbacz — Rabka 100 p.

R. 17. Zakopane — Bukowina — Czarna Góra — Łapsze — Niedzica — Czorsztyn — Trzy Korony — Krościenko — Lubań — Runek — Kiczora — Turbacz — Rabka 55 p.

R. 18. Stary Sącz — Prehyba — Radziejowa — Wielki Rogacz — Eliaszówka — Rytro — Obidze — Wysokie Skałki —

Szczawnica — Lubań — Runek — Kiczora — Turbacz — Rabka 80 p.

R. 19. Rytro — Prehyba — Dzwonkówka — Krościenko — Lubań — Runek — Kiczora — Turbacz — Rabka 55 p.

R. 20. Krynica — Jaworzyna — Hala Pisana — Piwniczna — Wielki Rogacz — Radziejowa — Prehyba — Dzwonkówka — Krościenko — Trzy Korony — Czorsztyn — Łapsze — Czarna Góra — Bukowina — Zakopane (Poronin lub Łysa Polana) 90 p.

R. 21. Stary Sącz — Prehyba — Dzwonkówka — Krościenko — Trzy Korony — Łapsze — Czarna Góra — Bukowina — Zakopane (wzgl. Poronin lub Łysa Polana) 70 p.

Śląski Okręg Narciarski
Polskiego Związku Narciarskiego
organizuje
RAIDY SZCZYTAMI BESKIDÓW
29. I. 1949 r. — 2. II. 1949 r.

I.

29. I. Wieczorem z Jeleśni koło Żywca odjazd końmi do Korbielowa, po czym podejście do schroniska na Pilsku.
30. I. Na Pilsko do schroniska na Lipowską.
31. I. Przez Boraczą, Menczoł na Przegibek.
1. II. Przez Jaworzynę, Małą i Wielką Raczę do Zwardonia (możność zakończenia raidu).
2. II. Przez Baranią Górę do Wisły.

30. I. Z Polany koło Goleszowa na Czantorię.
31. I. Na Stożek do Stecówki Baraniej.
1. II. Na Baranią Górę — Skrzyczne.
2. II. Szczyrk — Klimczok — Bielsko godz 17-ta.

Koszt udziału w raidzie: noclegi — 1200 zł od osoby. Posiłki poranne i wieczorne można otrzymać w schroniskach.

Udział: wprawni narciarze.

Zgłoszenia imienne z adresami: do 12. I. 1949 r. na adres Śląskiego Okręgu Polskiego Związku Narciarskiego, Katowice, ul. Świerczewskiego 1. Ilość miejsc ograniczona. Kierownictwo raidu zastrzega sobie prawo zmiany trasy raidu.

Za odbycie raidów uzyskuje się punkty na Odznakę Górską.

LISTA PRZODOWNIKÓW

upoważnionych do protokołowania Odznaki Górskiej na terenie Karpat i Sudetów

Przodownicy, przed których nazwiskiem umieszczona została w niniejszym spisie gwiazdka (*), upoważnieni są również do protokołowania wycieczek na terenie Wysokich Tatr, oznaczonych gwiazdką (*), o ile w wycieczce tej brali udział przez cały czas jej trwania.

W poniższym spisie użyto następujących skrótów: **B.** — Bielsko, **K.** — Katowice, **Kr.** — Kraków, **Z.** — Zakopane, oraz przy wymienianiu terenów działalności przodownika: Sud. — Sudety, Karp. — Karpaty, Karp. Zach. — Karpaty Zachodnie.

*Bittner Zdzisław — Tatry, Karp. (Kr., Falata 12/38), SNPTT Kraków, *dr Boniecki Aleksander—

Tatry (Kr., Moniuszki 18/6), TTN Kraków, * Bukowski Włodzimierz — Tatry, Karp. (Kr., Kraszewskiego 22), TTN Kraków, mgr Czaczko Zdzisław — Karp. Zach. (Kr., Łazarza-Boczna 3/11), SN ZKS „Cracovia" Kraków, Czyszczoń Władysław — Karp. Zach. (Chabówka), SN KS „Wierchy" Rabka, *Dębski Józef — Tatry, Karp. (Kr., Lwowska 30), SN PTT Kraków, *dr Dorawski Jan — Tatry, Karp. (Kr., Sobieskiego 3), SN PTT Kraków, *Faden Józef — Tatry (Z., Zamoyskiego, „Sielanka"), SN PTT Zakopane, Fedorowicz Edward — Karp. Zach. (Biała, Legionów 31), HKN Bielsko, Fleischmann Franciszek — Karp. Zach. (Kr., Starowiślna 60), SN ZKS „Cracovia" Kraków, *inż. Gołogórski Daniel — Tatry, Karp. (Kr., Filipa 7), HKN Zakopane, dr Hibl Stanisław Jerzy — Karp. Zach. (Kr., Bracka 7), SN ZKS „Cracovia" Kraków, Jarek Władysław — Karp. Zach. (Biała, Konopnickiej 8), HKN Bielsko, *Karpiński Karol — Tatry, Karp. (Kr., Urzędnicza 47/12a), SN TS „Wisła" Kraków, *mgr Kasprzyk Artur — Tatry, Karp. (Kr., WUKF, Piłsudskiego 27), SN TS „Wisła" Zakopane, *mgr Korosadowicz Janusz — Tatry, Karp. (Kr., Konarskiego 54/12), SN TS „Wisła" Kraków, *mgr Korosadowicz Zbigniew — Tatry, Karp. (Z., Chałubińskiego, „Hoża"), SN TS „Wisła" Zakopane, *dr Kowenicki Stanisław — Tatry, Karp. (Kr., Jana 30), TTN Kraków, *Król Eugeniusz — Tatry (Kr., Konarskiego 34), SN TS „Wisła" Kraków, *mgr Krygowski Władysław — Tatry, Karp., Sud. (Kr., Potockiego 5, PTT), SN PTT Kraków, *Krzyżański Tadeusz — Tatry (Kr., Lwowska 5), SN TS „Wisła" Kraków, *Kwapiński Wincenty — Tatry, Karp. (Kr., Józefitów 7/5), SN PTT Kraków, Litwin Roman — Karp. Zach. (Kr., Różana 13), SN ZKS „Cracovia" Kraków, *Marcinkiewicz Tadeusz — Tatry, Karp. (Kr., Bronowicę

Małe, Wesele 19), SN TS „Wisła" Kraków, *mgr Marcinkowski Marian — Tatry, Karp. (Kr., Wybickiego), SN „Skimka" Kraków, *inż. Mendocha Roman — Tatry, Karp. (Kr., Plac Szczepański 8, Izba Rolnicza), SN PTT Kraków, *dr Milata Władysław — Tatry, Karp., Sud. (Kr., Krowoderska 22), TTN Kraków, *Muszyński Jan — Tatry, Karp. (Kr., Borek Fałęcki 244), SN PTT Kraków, *Nadera Józef — Tatry, Karp. Zach. (Kr., Fałata 14a), SN TS „Tramwaj" Kraków, *mgr Niemiec Jerzy — Karp., Sud. (B., Grunwaldzka 9/18), SN PTT Bielsko, Nowotarski Czesław — Karp. (B., Barlickiego 3), SN PTT Bielsko, *Onecki Jerzy — Tatry, Karp. (Kr. Krasińskiego, „Dom Harcerza"), SN PTK Kraków, Opyrchał Adam — Karp. Zach. (Biała, 10-go Lutego 40), HKN Bielsko, * Pacyna Tadeusz — Tatry, Karp. (Kr., Sereno Fenna 10/5), SN PTT Kraków, Pawluszkiewicz Jan — Karp. Zach. (Żywiec, Wesoła 6), Pągowski Bolesław — Karp. Zach. (Kr., Kremerowska 10), SN ZKS „Cracovia" Kraków, inż. Pelc Józef — Karp. Zach. (Chorzów, Jagiellońska 6), SN PFZA Chorzów, Płonka Zbigniew — Tatry, Karp. (Kr., Sienkiewicza 26), TTN Kraków, *Pieliński Mieczysław — Tatry, Karp. Zach. (Z., Chramcówki 1154), SN TS „Wisła" Zakopane, *Reguła Antoni — Tatry, Karp., Sud. (Kr., Floriańska 17), SN PTT Kraków, *Romański Andrzej — Tatry, Karp. (Kr., Kościuszki 52a), SN TS „Wisła" Kraków, *Roth-Ostroga Witold — Tatry, Karp., Sud. (Kr., Szwedzka-Boczna 4), SN PTT Kraków, *Rzepka Adam — Tatry, Karp., Sud. (Kr., Szpitalna 7), SN ZKS „Cracovia" Kraków, * Siadek Bronisław — Tatry, Karp. (Kr., Straszewskiego 24/6), SN PTK Kraków, Starzeński Aleksander — Karp. Zach. (Sucha, Mickiewicza 12), SN ZZK Sucha, Stefanko Tadeusz — Karp. Zach. (Kr., Dietla 65), SN ZKS „Cracovia"

Kraków, Stefanko Zdzisław — Karp. Zach. (Kr., Dietla 85), SN ZKS „Cracovia" Kraków, *Synowiec Adam — Tatry, Karp. (Kr., Karmelicka 20), SN PTK Kraków, Śliż Józef — Karp. Zach. (Kr., Smoleńsk 25a), SN ZKS „Cracovia" Kraków, Ulman Władysław — Karp. Zach. (Kr., Rynek Główny 44), SN TS „Wisła" Kraków, *mgr Warchał Władysław — Tatry, Karp. (Kr., Sebastiana 7/9), SN PTT Kraków, dr Werner Artur — Karp. (Szczawnica), SN TS „Wisła" Szczawnica, *Wójcik Zygmunt — Tatry (Z., Hotel „Morskie Oko", PTT), SN TS „Wisła" Zakopane, *mgr Wróbel Tomasz — Tatry, Karp., Sud. (Biała, Stojałowskiego 23), SN PTT Bielsko, Wyrwicz Bronisław — Karp. Zach. (B., Wilsona 15), HKN Bielsko, *Zajączek Władysław — Tatry, Karp. Sud. (B., Piastowska 351), SN PTT Bielsko, Żabiński Witold — Karp. Zach. (Kr., Krowoderska 55), SN TS „Wisła" Kraków, Żurek Stanisław — Karp. Zach. (Kr., Sienkiewicza 8/5), SN TS „Wisła" Kraków, dr Załuski Kazimierz — Tatry, Karp. (Warszawa, Solariego 2), TTN Kraków.

Dodatkowa lista przodowników Odznaki Górskiej zostanie ogłoszona osobnym komunikatem Polskiego Związku Narciarskiego.

NAGRODY ZESPOŁOWE ZA ODZNAKI: GÓRSKĄ i ZA SPRAWNOŚĆ PZN.

W uznaniu dużego wysiłku organizacyjnego jaki wkładają Okręgi i Kluby (Sekcje) zrzeszone w Polskim Związku Narciarskim na polu wychowania fizycznego i turystyki narciarskiej, Polski Związek Narciarski ustanawia następujące nagrody;

1. Dwie nagrody wędrowne dla Klubu (Sekcji), których członkowie zdobędą największą ilość punktów za zdobycie odznak: Górskiej i za Sprawność PZN.
2. Honorowe plakiety dla Okręgu Narciarskiego którego przynależne Kluby wzgl. Sekcje zrzeszone w PZN zdobędą w jednym sezonie zimowym największą ilość punktów za odznaki: Górską i za Sprawność PZN.
3. Honorowe plakiety za I., II. i III. miejsce dla Klubów wzgl. Sekcji, którego członkowie zdobędą w jednym sezonie zimowym największą ilość punktów za odznaki: Górską i za Sprawność PZN.

Regulamin

1. Nagrody noszą nazwy:
   a) zespołowa nagroda wędrowna PZN za turystykę narciarską,
   b) zespołowa nagroda wędrowna za sprawność PZN.
2. O nagrodę ubiegać się mogą wszystkie Okręgi PZN oraz Kluby wzgl. Sekcje zrzeszone w PZN.
3. Normy ubiegania się o Odznakę Górską i za Sprawność PZN określone są regulaminem Odznaki Górskiej i regulaminem Odznaki za Sprawność PZN.
4. Nagrody wędrowne rozgrywane są w ciągu 6-ciu lat.
5. Nagrody przechodzą na własność tego Towarzystwa, które po sześciu latach rozgrywki uzyska największą ilość punktów za zdobycie:
   a) Odznaki Górskiej PZN,
   b) Odznaki za Sprawność PZN.
6. Obliczenie punktów: Każda zdobyta i wy-

kupiona odznaka brązowa liczy się za 1 punkt, srebrna za 2, złota za 3 punkty. — Obliczanie punktów następuje na podstawie zweryfikowania i wykupienia odznak po ukończeniu każdego sezonu, do dnia 15 maja.

7. Klub wzgl. Sekcja będąca w posiadaniu na dany rok nagrody wędrownej winna powyższą nagrodę dostarczyć do dnia 31 maja do dyspozycji Komisji Turystycznej wzgl. Komisji Sportowej PZN.
8. Nazwa każdorazowego zdobywcy będzie na koszt PZN utrwalona na nagrodzie.
9. Weryfikację zdobycia i przydział nagrody przeprowadza Komisja Turystyczna PZN dla Odznaki Górskiej i Komisja Sportowa dla Odznaki za Sprawność PZN.
10. Wręczenie nagród odbywa się podczas Walnego Zjazdu Delegatów PZN.
11. Zmiana niniejszego regulaminu może nastąpić jedynie za zezwoleniem Komisji Turystycznej i Komisji Sportowej PZN i winna być ogłoszona przed 1 grudnia danego roku.
12. Interpretacja niniejszego regulaminu należy wyłącznie do Komisji Turystycznej i Komisji Sportowej Polskiego Związku Narciarskiego.

REGULAMIN
ODZNAKI ZJAZDOWEJ PZN

zatwierdzony na wniosek KS PZN na posiedzeniu Zarządu Głównego w dniu 23-go listopada 1945 r.

I. POSTANOWIENIA OGÓLNE

§ 1. Polski Związek Narciarski przyznaje odznakę zjazdową za pracę nad podniesieniem poziomu technicznego w narciarstwie zjazdowym.

§ 2. Celem odznaki jest:

1. Propaganda narciarstwa zjazdowego wśród najszerszych warstw społeczeństwa polskiego.
2. Zachęcanie do racjonalnego uprawiania sportu narciarskiego.
3. Utrzymanie sprawności fizycznej do najpóźniejszego wieku.

§ 3. Do ubiegania się o odznakę dopuszczony jest każdy nieposzlakowany obywatel polski, który spełni warunki podane w niniejszym regulaminie.

Prócz tego dopuszczona jest młodzież od lat 13 do 18, której PZN przyznaje odznakę zjazdową dla młodzieży.

§ 4. Kierownictwo rozdziału i ewidencji odznaki zastrzeżone jest Zarządowi Głównemu PZN, który czuwa, by:

1. Odznaka była zawsze wysoko ceniona wśród ogółu.
2. Osiągnięcie przewidzianych regulaminem warunków otrzymania odznaki było zawsze rzetelne.
3. Warunki uzyskania odznaki dostosowane były do rozwoju sportu narciarskiego.

§ 5. Odznaka ma następujące kategorie i stopnie:

Kategoria I. Dla mężczyzn i kobiet — stopnie: brązowy, srebrny i złoty.

Kategoria II. Dla młodzieży — stopnie: brązowy, srebrny i złoty.

Rysunek odznaki dla obu kategorii i wszystkich stopni jest jednakowy, przy czym wymiary odznaki dla młodzieży są o jedną trzecią mniejsze od wymiaru odznaki dla starszych.

§ 6. Posiadacz odznaki otrzymuje od Związku legitymację odznaki względnie zaświadczenie na legitymacji członkowskiej.

Wolno nosić odznakę tylko najwyższego stopnia.

§ 7. Zarząd Główny PZN ma prawo nieudzielania względnie odebrania odznaki tym wszystkim spełniającym warunki osobom, które:

1. zostały dożywotnio zdyskwalifikowane,
2. działają na szkodę Związku,
3. którym udowodniono przekroczenia natury etycznej.

§ 8. Nazwiska odznaczonych i ich przynależność klubowa wraz z wynikami są podane za pomocą oficjalnego komunikatu PZN do ogólnej wiadomości.

II. ZASADY UBIEGANIA SIĘ O ODZNAKĘ

§ 9. Konkurencja o odznakę zjazdową może odbywać się jedynie podczas zawodów zjazdowych organizowanych specjalnie w tym celu.

§ 10. Zawody o odznakę mogą się odbywać tylko na terenach (stokach) zatwierdzonych przez Komisję Sportową PZN. Komisja Sportowa zatwierdza przed każdym sezonem narciarskim trasy o ustalonym z góry przebiegu na wniosek Okręgów PZN, oraz do dnia 31 stycznia każdego roku ustala normę podstawową (czas zjazdu) dla każdej trasy.

Do zawodów o odznakę zjazdową PZN stosuje się regulamin sportowy, o ile powyższy regulamin nie zmienia postanowień wyżej wymienionego regulaminu.

Zarząd Główny PZN ma prawo ukarać Towarzystwo urządzające zawody o odznakę odebra-

niem prawa organizowania takich zawodów w przyszłości, o ile dane Towarzystwo nie będzie stosowało regulaminu lub wykonywało swe obowiązki niedbale i nieodpowiedzialnie.

§ 11. Konkurencję o odznakę ma prawo urządzać Towarzystwo należące do PZN względnie organizacja, która otrzyma upoważnienie od PZN (KS PZN).

§ 12. Dla ważności konkurencji o odznakę jest konieczna obecność dwóch sędziów okręgowych PZN. Wyniki muszą być bezzwłocznie podane na przepisowych formularzach KS PZN, która przeprowadza weryfikację zawodów, zaciąga do kart ewidencyjnych i wydaje odznaki.

§ 13. Odznakę zdobyć można tylko raz w roku (sezonie narciarskim) z zachowaniem kolejności stopni. Ilość startów w sezonie jest nieograniczona.

III. SPOSÓB ZDOBYCIA ODZNAKI ZJAZDOWEJ PZN

§ 14. Odznakę zdobywa się przez uzyskanie normy w konkurencji zorganizowanej specjalnie dla tej odznaki.

§ 15. Komisja sędziów (w tym dwóch sędziów okręgowych PZN) ustala normę dla danego dnia mnożąc podstawową normę zjazdu przez współczynnik dnia, który wynosi:

a) dla terenów narciarskich w Tatrach od 1,1 do 1, 5,
b) dla innych terenów od 1. do 1, 3.

Wysokość współczynnika (mnożnika) ustala Komisja Sędziów w zależności od warunków atmosferycznych i gatunku śniegu w dniu zjazdu. W ten sposób otrzymuje się normę dnia dla danej kon-

kurencji. Powyższą normę należy jeszcze raz pomnożyć przez współczynnik wieku dla każdego stopnia odznaki według poniższej tabeli. Norma musi być ustalona przed startem.

	Młodzież:		
	13—15	16—19	20—32
Brązowa	2,4	2,0	1,8
Srebrna[1])	1,8	1,4	1,2
Złota[2])	1,3	1,1	1,0

	Starsi:		
	33—40	41—50	50 i więcej
Brązowa	2,0	2,4	3,2
Srebrna[1])	1,4	1,8	2,6
Złota[2])	1,1	1,3	1,9

[1]) Można także zdobyć przez trzykrotne powtórzenie norm wymaganych dla odznaki brązowej.
[2]) Można także zdobyć przez trzykrotne powtórzenie norm wymaganych dla odznaki srebrnej.

Panie ubiegają się o odznakę zjazdową tak jak mężczyźni, norma pozostaje ważna też dla biegu pań, jedynie trasa biegu pań może być skrócona o około 250 m długości (od startu).

§ 16. Trasa musi mieć minimum 400 m różnicy wzniesień i posiadać 8 do 12 obowiązkowych bramek kontrolnych.

IV. POSTANOWIENIA PORZĄDKOWE

§ 17. Komisja Sportowa PZN wydaje corocznie „Wskazówki do urządzania zawodów o odznakę

zjazdową PZN" oraz wykaz terenów, na których zawody o odznakę mogą być przeprowadzone.

Wskazówki te:

1. interpretują niniejszy regulamin,
2. zawierają wymagania KS odnośnie przeprowadzania i weryfikacji zawodów o odznakę zjazdową.

§ 18. 1. Zarząd Główny Polskiego Związku Narciarskiego nadaje prawo urządzania konkursów o odznakę zjazdową niektórym Towarzystwom. Prawo to może być cofnięte.

2. Każdy dopuszczony do startu w konkursie o odznakę zjazdową winien zapłacić wpisowe 30 zł na sporządzenie kartoteki ewidencyjnej. W tym celu Towarzystwo organizujące konkurencję zaopatruje się w KS PZN w tzw. „Zapisy startowe" w cenie 30 zł za sztukę. Wyniki konkurencji bez zapisów startowych należycie wypełnionych i opłaconych nie mogą być weryfikowane.

3. Przy specjalnie dla odznaki urządzonych konkursach można pobierać dodatkowe wpisowe nie wyższe jak 30 zł dla Towarzystwa organizującego.

4. Wręczenie numerowanej odznaki zjazdowej wraz z legitymacją względnie zaświadczeniem na legitymacji związkowej dokonuje się z reguły przez Towarzystwo za zaliczeniem kosztów odznaki. O ile osoba zdobywająca odznakę nie należy do żadnego Towarzystwa, wtedy odznakę przesyła Zarząd Główny PZN pocztą po zaliczeniu kosztów odznaki i przesyłki.

5. Przydziału odznak dokonuje PZN każdorazowo po zweryfikowaniu wyników i wciągnięciu ich do ewidencji.

6. W każdym środowisku narciarskim Zarząd Główny PZN zleca członkom swoim baczenie, czy odznaka jest noszona przez uprawnionych. Winnych przekroczenia ogłosi się w komunikatach PZN i ukarze.

7. Odznak zjazdowych PZN nie wolno wymieniać na żadne inne odznaki ani też pozbywać pod rygorem anulowania wyniku uprawniającego do noszenia odznaki.

8. W wypadku zgubienia odznaki wydaje Zarząd nową po otrzymaniu kosztów odznaki. Fakt zgubienia odznaki ogłasza się w komunikatach PZN.

9. Stare lub zupełnie zniszczone odznaki mogą być wymienione przez Zarząd Główny PZN za zwrotem kosztów.

WSKAZÓWKI O URZĄDZANIU ZAWODÓW O ODZNAKĘ ZJAZDOWĄ PZN

Impreza o odznakę zjazdową pomyślana jest dla jak najszerszych mas i musi być zorganizowana wzorowo, aby zachęcić do dalszych wysiłków i ćwiczeń w zjazdach narciarskich. Organizatorzy zobowiązani są do skrupulatnego przestrzegania regulaminów, aby przez zaniedbanie lub nieumiejętność nie narazić startujących na zmarnowanie wysiłku.

Trasa biegu musi być prowadzona w terenach otwartych. Wybór tras biegnących lasem lub wądołami jest niedopuszczalny. Jeśli część trasy musi przechodzić przez las lub inne mniej bezpieczne miejsca, to muszą być odpowiednio zabezpieczone (przez wały ze śniegu, worki ze słomą), aby nie stwarzały niebezpieczeństwa dla startujących. Poza tym miejsca takie należy tak obstawić bram-

kami kontrolnymi, aby uniemożliwić niebezpieczny dla życia zawodnika pęd. Układ bramek na trasie powinien być taki, aby całość trasy miała płynność i jednostajność tempa, zmuszając zawodników do częstej zmiany kierunku jazdy. Trudność trasy powinna być dostosowana do przeciętnego poziomu, nie może w żadnym wypadku mieć charakteru czysto wyczynowego.

Bramki powinny być szerokie 5 do 6 m i nie powinny być ustawione równolegle do kierunku zjazdu.

SCHRONISKA I STACJE TURYSTYCZNE NA TERENIE KARPAT, TATR i SUDETÓW

Tatry

Hotel PTT „Morskie Oko", Zakopane, ul Krupówki, tel. 13-72, 58 łóżek.

Dworzec Tatrzański, Zakopane, ul. Krupówki, 50 noclegów.

Dom Turystyczny PTT Staszeczkówka, Zakopane, ul. Krupówki, tel. 13-39, 70 noclegów.

Dom Turystyczny PTT im. Stolarczyka, Zakopane, ul. Chałubińskiego, 60 nocl.

Schronisko na Hali Gąsienicowej (1500 m), tel. 13-12, 70 noclegów.

Schronisko w Roztoce (1032 m), tel. przez Centralę w Zakopanem, 60 nocl.

Schronisko w Dolinie Pięciu Stawów Polskich (1672 m), 25 noclegów.

Schronisko nad Morskim Okiem, tel. przez Centralę w Zakopanem, 100 nocl.

Stacja Turystyczna PTT na Kirach (919 m), w domu Słowińskiego, u wylotu Doliny Kościeliskiej, 30 noclegów.
Stacja Turystyczna PTT na Łysej Polanie (1003 m), w budynku ob. Barcikowej, 6 noclegów.
Schronisko na Głodówce, st. kolej. Poronin lub Zakopane, 70 noclegów
Schronisko na Hali Gąsienicowej (1520 m), prywatne, 50 noclegów.
Schronisko na Kasprowym Wierchu (1975 m), 26 noclegów.
Hotel Turystyczny na Kalatówkach (1217 m), 70 noclegów.
Schronisko na Hali Kondratowej (1297 m).
Schronisko na Przysłopie Miętusim (1280 m), prywatne, 5 noclegów.
Schronisko w Dolinie Chochołowskiej (1100 m)ł prywatne, 5 noclegów.
Schronisko „Albatros", Zakopane, ul. Sienkiewicza 50 łóżek.

Beskid śląski

Schronisko na Stożku, stacja kolej. Wisła lub Głębce, 15 noclegów.
Schronisko na Soszowie (800 m), st. kolej. Wisła wzgl. Obłaziec, 15 noclegów.
Schronisko na Tule pod Czantorią (611 m), st. kol. Goleszów, 6 noclegów.
Schronisko na Równicy (883 m), st. kol. Ustroń wzgl. Polana, 60 noclegów.
Schronisko na Baraniej Górze (925 m), st. kol. Milówka lub Wisła, 40 noclegów.
Stacja Turystyczna PTT w Wiśle, willa „Wrzos", tel. 42, 10 noclegów.
Schronisko na Błatniej (880 m), st. kol. Wapiennica i Jaworze, 25 noclegów.

Schronisko pod Klimczokiem (1076 m), st. kol. Wilkowice-Bystra lub Bielsko, 40 noclegów.
Schronisko na Szyndzielnej (na Hali Kamienickiej pod Klimczokiem — 1001 m), st. koł. Bielsko lub Wilkowice-Bystra, 55 noclegów.
Schronisko na Stefance koło Bielska (686 m), st. kol. Bielsko lub Bystra, schronisko nie posiada noclegów.
Schronisko pod Skrzycznem (1180 m), st. kol. Wilkowice-Bystra, 10 noclegów.

Beskid Mały

Schronisko na Hrobaczej Łące (830 m), st. kol. Biała, 10 noclegów
Schronisko na Magórce (913 m), st. kol. Wilkowice-Bystra, 50 noclegów.
Schronisko na Leskowcu (922 m), st. kol. Wadowice lub Mucharz, Hucisko, Lachowice wzgl. Skawce, 50 noclegów.

Beskid Wysoki

Stacja Turystyczna w Hucisku (570 m), 8 noclegów.
Schronisko na Babiej Górze na Markowych Szczawinach, st. kol. Maków Podhalański, Hucisko lub Jeleśnia, 40 noclegów.
Schronisko na Pilsku (1330 m), st. kol. Jeleśnia, 40 noclegów.
Schronisko na Lipowskiej (1324 m), st. kol. Rajcza, Milówka lub Węgierska Górka, 30 noclegów.
Schronisko na Rysiance w grupie Lipowskiej (1324 m), st. kol. Rajcza, Milówka lub Węgierska Górka, 30 noclegów.
Schronisko na Przegibku pod Małą Będoszką (ok. 1000 m), st. kol. Rajcza lub Sól, 12 noclegów.
Schronisko w Zwardoniu (710 m), 20 noclegów.

Beskid Wyspowy

Schronisko na Wielkim Luboniu (1023 m), st. kol. Rabka, Zaryte, 6 noclegów.

Pieniny

Stacja Turystyczna PTT w Czorsztynie „Kurpielówka", 10 noclegów.

Dolny Śląsk

Hotel Turystyczny w Wrocławiu, Sępolno, ul. Kopernika 9, 30 noclegów.

Karkonosze

Schronisko na Śnieżce (1605 m), st. kol. Karpacz, 15 noclegów.
Schronisko pod Śnieżką (1400 m), st. kol. Karpacz, 100 noclegów.
Schronisko nad Małą Łomnicą (1003 m), st. kol. Karpacz, 10 noclegów.
Schronisko na Szrenicy (1362 m), st. kol. Szklarska Poręba, 20 noclegów.
Schronisko pod Szrenicą (1195 m), st. kol. Szklarska Poręba, 60 noclegów.
Schronisko na Przełęczy Kowarskiej (787 m), st. kol. Kowary Górne, 25 noclegów.
Schronisko poniżej zamku Chojnasty (659 m), st. kol. i tramwajowa Sobieszów, 10 noclegów.
Schronisko na Rubieży (1050 m), st. kol. Kowary, 10 noclegów.
Dom Turystyczny w Jeleniej Górze, Al. Wolności 36, tel. 2737, 27 noclegów.
Stacja Turystyczna na Bobrowych Skałach, st. kol. Piechowice, 8 noclegów.

Góry Izerskie

Schronisko na Rozdrożu Izerskim (767 m), st. kol. Wieniec Zdrój, 80 noclegów.

Schronisko na Wysokim Kamieniu (1058 m), st. kol. Szklarska Poręba, 10 noclegów.

Schronisko na Kwarcu (1075 m), st. kol. Wieniec-Zdrój, 20 noclegów.

Pogórze Wałbrzyskie

Schronisko na Chełmcu (851 m), st. kol. Wałbrzych, 12 noclegów.

Schronisko poniżej zamku Chojnasty, st. kol. Zagórze Śląskie, tel. 113, 30 noclegów.

Jesieniki

Schronisko na Kopie Biskupiej (757 m), st. kol. Głuchołazy, 120 noclegów.

Ziemia Kłodzka

Schronisko na Śnieżniku Kłodzkim (1425 m), st. kol. Domaszkowice.

Dom Turystyczny „Pod Stawem" w Kudowej, 30 noclegów.

Dom Turystyczny „Dom Artysty" w Kudowej, 30 noclegów

Stacja Turystyczna PTT, Hotel „Czarny Niedźwiedź", Kłodzko, Plac Bolesława Chrobrego 19, tel. 21-41, 21-42, 50 noclegów.

Inne schroniska w Sudetach

Schronisko Strzecha Leśna, st. kol. Karpacz, dla młodzieży akademickiej.

Schronisko nad Białym Jarem, tzw. Strzecha Akademicka (1258 m), st. kol. Karpacz, 140 nocleg·
Schronisko nad Małym Stawem tzw. Samotnia (1183 m), st. kol. Karpacz, 50 noclegów.
Schronisko na Polanie im. Bronisława Czecha (1067 m), st. kol. Karpacz, 30 noclegów.
Schronisko „Wierchy" na Karpackim Upłazie, administrowane przez WOP.
Schronisko na Przełęczy Szpindlerowskiej, st. kol. Matejkowice, tel. 517.
Schronisko nad Śnieżnymi Kotłami (1490 m).
Schronisko nad Łabskim Szczytem (1168 m), st. kol. Szklarska Poręba, 60 noclegów.
Schronisko Kochanówka, st. kol. Szklarska Poręba.
Schronisko przy Wodospadzie Kamieńczyka (847 m), st. kol. Szklarska Poręba, zajęte przez WOP.
Schronisko „Wiciarka", st. kol. Szklarska Poręba, zastrzeżone dla ZMP.

Dr JAN KOSTRZEWSKI
ROGER FEUZ Instruktor
(Instructeur Suisse de ski)

HIGIENA NARCIARZA i POMOC w NIESZCZĘŚLIWYCH WYPADKACH

Sport narciarski stoi na jednym z pierwszych miejsc, jeżeli chodzi o skalę wrażeń, jakich dostarcza. Góry, zbocza śnieżne, słońce i wiatr mogą być dla nas źródłem wspaniałych przeżyć i wzru-

szeń, ale zarazem są źródłem wielu niespodzianek, które mogą zakończyć się tragicznie. Na każdym kroku trzeba pamiętać, że za wspaniałe przeżycia góry każą nam niekiedy drogo płacić. Góry są potężne i piękne, ale są zarazem groźne i mściwe. A mszczą się zwłaszcza na tych, którzy zbyt śmiało i bez szacunku dla ich grozy chcą korzystać z ich piękna. Szanujmy piękno i grózę gór i postępujmy tak, aby nie wyzywać niebezpieczeństwa. Rozwaga i przewidywanie powinny być pierwszą zasadą narciarza.

Wielu niebezpieczeństw można uniknąć, jeżeli się je przewidzi. Znajomość terenu i warunków śnieżnych pozwoli nam uniknąć zboczy lawiniastych w czasie, gdy grożą one obsunięciem się lawiny. Właściwe wyposażenie na wycieczki i znajomość prymitywnych zasad ratownictwa pozwoli nam poradzić sobie w razie nieszczęśliwego wypadku. Odpowiedni strój i właściwe używanie go ustrzeże nas przed zmarznięciem lub przemoczeniem, a w następstwie tego przed chorobą lub odmrożeniem. A w końcu koleżeństwo w razie nieszczęścia. Pamiętaj, że dzisiaj on a jutro ty możesz potrzebować ratunku. Nie oglądaj się na innych, tylko śpiesz z pomocą w miarę twych możliwości i umiejętności.

OGÓLNE WSKAZÓWKI DLA LUDZI UDAJĄCYCH SIĘ W GÓRY

Ludzie nie obyci z górami powinni pamiętać o możliwości zaburzeń organizmu, będących wynikiem zmiany wysokości i związanego z tym zmniejszonego ciśnienia atmosferycznego. O ile dla ludzi przebywających stale lub często w gó-

rach sprawy te odgrywają mniejszą rolę, to dla tych, którzy tylko na krótki czas w roku udają się w góry, a stale przebywają w okolicach nizinnych jest to sprawa pierwszorzędnej wagi.

Ludzie, którzy nie przeszli odpowiedniej zaprawy, nie powinni udawać się w jednym dniu z okolic nizinnych na szczyty górskie. Zwłaszcza teraz, kiedy dostanie się w góry wysokie nie stanowi dużej trudności, nawet dla ludzi niezaprawionych, dzięki kolejce linowej, koniecznym jest aby ludzie nie mający zaprawy przeszli tę zaprawę, choćby skróconą, na wysokości regli, zanim udadzą się na wycieczkę wysoko-górską. Bywały wypadki, że ludzie, którzy bez przygotowania wyjechali na dużą wysokość, spotkała nagła śmierć w wyniku niewydolności serca po wykonaniu nawet niewielkiego wysiłku. Zwłaszcza w czasie zniżki barometrycznej i panujących silnych wiatrów należy przestrzegać tych wskazówek.

ODŻYWIANIE W CZASIE POBYTU W GÓRACH POWINNO BYĆ WYSOKOKALORYCZNE

Nie należy, zwłaszcza przed większymi wysiłkami, obciążać żołądka dużą objętością pokarmu, ale należy jeść pokarmy o dużej wartości odżywczej a małej objętości. Zapotrzebowanie kaloryczne w zimie jest zwiększone i należy je pokryć przez spożywanie dużej ilości cukru, białka i tłuszczów. Udając się na krótki nawet okres w góry dobrze jest mieć przy sobie kawałek czekolady lub nieco cukru. Przy dużym wysiłku cielesnym może nagle przyjść osłabienie i w takich wypadkach niekiedy kawałek czekolady lub nieco cukru usuwa przykre dolegliwości.

W GÓRACH JEST BEZWZGLĘDNIE NIEWSKAZANE UŻYWANIE ALKOHOLU

Alkohol, który w codziennym użyciu jest szkodliwy, w czasie wycieczek górskich jest trucizną, która może stać się przyczyną nieszczęścia. Należy wystrzegać się również wycieczek górskich po nocy spędzonej przy wódce. Pamiętać należy, że człowiek pijany marznie szybciej niż zwykle wskutek straty ciepła przez rozszerzone naczynia skórne. Zwodnicze jest przy tym uczucie ciepła, które towarzyszy upojeniu alkoholem. Poza tym praca serca jest wzmożona pod wpływem alkoholu i szkodliwe jest obciążenie go dodatkowym wysiłkiem.

STRÓJ NARCIARSKI

Zadaniem stroju jest ochrona ciała przed wpływami atmosferycznymi, więc częściowo musi on być uzależniony od panującej w danym dniu pogody. Należy jednak pamiętać, że pogoda w górach zmienia się niekiedy z godziny na godzinę. Jeżeli więc nawet obliczamy nasz pobyt w górach tylko na kilka godzin, trzeba przygotować się na różne możliwości.

Strój narciarza powinien być ciepły, lekki i wygodny. Zasadą zapewnienia ciału ciepła jest zastosowanie stroju na wzór podwójnych okien. Ciepło zapewnia nie gruba tkanina, ale warstwa powietrza zawarta między tkaninami. Powietrze — zły przewodnik ciepła — wówczas nie dopuszcza do utraty ciepła, jeżeli w kilku warstwach pomiędzy tkaninami okrywa ciało.

OKRYCIE NÓG: dwie pary skarpet, pierwsze cienkie, drugie grube, wełniane. Buty powinny

być wygodne. Obecnie często używane buty zjazdowe, jakkolwiek ściśle opinają stopę, nie powinny jednak ściskać palców, pozostawiając im możliwość poruszania się. Należy unikać okuć metalowych na butach narciarskich, poza niezbędnymi. Buty podbite gwoździami bywają przyczyną odmrożeń, gdyż żelazo jest dobrym przewodnikiem ciepła. Guma, zły przewodnik ciepła, jest dobrym izolatorem, dlatego należy podbić nią buty albo obić narty przy wiązaniach. Właściwa konserwacja butów chroni przed przemoczeniem lub ich zmarznięciem. Raz do roku, najlepiej w lecie, należy buty napuścić oliwą. W czasie zimy należy je tylko czyścić pastą do połysku. W razie wielkich mrozów można nałożyć na buty ochraniacze z płótna celtowego.

OKRYCIE CIAŁA: bielizna wełniana, w razie wielkich mrozów lub wiatru należy wdziać długie kalesony i długą koszulę okrywającą podbrzusze, lub wełniane spodenki kąpielowe. Na wełnianą bieliznę należy włożyć koszulę flanelową a na nią sweter wełniany z rękawami. Na sweter wkładamy wiatrówkę. Wiatrówka powinna być uszyta z materiału lekkiego, nieprzemakalnego i nieprzewiewnego. Powinna być zaopatrzona w kaptur z ochraniaczem okrywającym szyję, brodę, nos i policzki.

W razie wielkich mrozów wiatrówkę należy wpuścić do spodni. Wiatrówkę powinno się zawsze brać ze sobą i włożyć ją przed zjazdem. Tylko dobrzy narciarze, którzy nie obawiają się upadku, mogą zjeżdżać w swetrze. Spodnie powinny być długie, wpuszczone do butów. Nie należy wykładać skarpet na buty lub spodnie, gdyż oblepiają się śniegiem, co powoduje zamakanie okolicy kostek.

OKRYCIE RĄK: rękawice wełniane z jednym palcem, dostatecznie obszerne i długie, sięgające powyżej przegubów. Na wełniane rękawice należy włożyć rękawice celtowe lub skórzane, które chronią przed przemoczeniem. Niewskazane jest używanie rękawic z pięcioma palcami.

OKRYCIE GŁOWY: czapka wełniana i opaska na uszy i kark, dostatecznie szeroka. W razie dużego mrozu i wiatru chronimy twarz przez naciągnięcie kaptura. Odkrytą pozostawiamy jedynie okolicę oczu.

Trzeba pamiętać, że najłatwiej odmrozić kończyny, jeżeli części ubrania są mokre. Dlatego nawet przy niewielkim mrozie należy unikać przemoczenia stroju oraz wkładania na siebie rzeczy mokrych.

OCHRONA OCZU

Blask słońca w zimie, kiedy duże przestrzenie pokryte są śniegiem, w krótkim czasie doprowadza do zapalenia spojówek, a niekiedy może stać się przyczyną groźnej choroby oczu. Dlatego w dnie słoneczne należy chronić oczy przed rażącym blaskiem słońca i śniegu. Niewystarczające jest posługiwanie się w tych wypadkach jedynie okularami o ciemnym szkle. Konieczne jest, zwłaszcza na wiosnę, gdy blask śniegu jest specjalnie rażący, chronić oczy przez nałożenie okularów z osłoną boczną, która nie dopuszcza promieni padających z boku. Używanie daszka ciemnego lub szkieł dymnych bez osłony bocznej nie jest dostateczną ochroną. Nie tylko słońce może stać się przyczyną choroby oczu. Równie konieczne jest chronienie ich przed wiatrem i pyłem śnieżnym. I w tych wypadkach należy osłonić oczy przez użycie odpowiednich okularów. W czasie mgły pomarańczowe

szkła umożliwiają lepszą widoczność. W razie braku odpowiednich okularów, można je w wypadku rażącego słońca zastąpić dwoma krążkami kartonu z małym otworem pośrodku, umocowanymi za pomocą sznurków. Niewielki otwór kilka milimetrów średnicy umożliwia widzenie, a zarazem nie dopuszcza nadmiaru promieni świetlnych.

OCHRONA SKÓRY

Skóra twarzy jest najbardziej narażona na działanie słońca, wiatru i mrozu. Można ochronić ją przez natłuszczenie za pomocą odpowiednich kremów. W razie ich braku używamy kwaśnej śmietany. Unikać należy tłuszczów pochodzenia mineralnego, jak np. wazelina. W okresie wycieczek górskich, zwłaszcza przy dużym nasłonecznieniu, nie należy myć twarzy mydłem. Mydło usuwa łój wydzielany przez gruczoły skórne i wysusza ją.. Dobrą ochroną przed słońcem jest napuszczanie skóry twarzy roztworem 5% taniny. Wymieniony roztwór taniny chroni skórę przed szkodliwym działaniem promieni pozafiołkowych i równocześnie przyśpiesza opalanie, które stanowi naturalną ochronę przed działaniem tych promieni. Wspomnieć należy, że praktykowane niekiedy na wiosnę rozbieranie się do pasa lub jazda w stroju kąpielowym grozi niebezpieczeństwem zapalenia skóry. Wystawianie skóry nieoswojonej z promieniami słonecznymi przez długie miesiące zimowe na działanie bardzo silnego wiosennego słońca może stać się przyczyną ciężkiej choroby.

POMOC W NIESZCZĘŚLIWYCH WYPADKACH

W razie nieszczęśliwego wypadku, którego następstwem mogło być złamanie lub zwichnięcie

kończyny, należy postępować bardzo ostrożnie, aby zamierzoną pomocą nie przynieść dodatkowych szkód. Wszelkie próby nastawiania lub masowania kończyny przez osoby niefachowe są zabronione, gdyż mogą one stać się przyczyną jeszcze większych uszkodzeń. Jedynie lekarz może wkraczać w takich wypadkach.

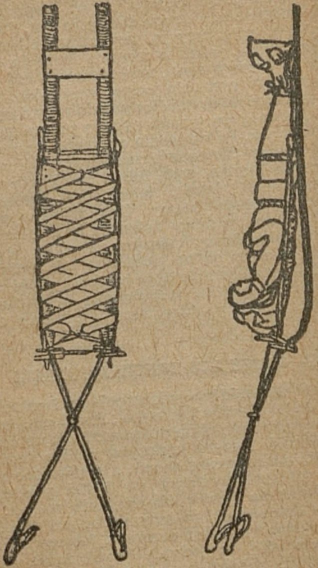
ZŁAMANIE LUB ZWICHNIĘCIE NOGI

W razie nieszczęśliwego wypadku w okolicy niezamieszkałej należy poszkodowanego zaopatrzyć jedynie do transportu. Kończynę trzeba unieruchomić, należy przy tym unikać rozbierania rannego. Unieruchomienie nogi polega na usztywnieniu jej przez obłożenie deseczkami lub kijkami i przymocowaniu ich za pomocą pasków. W razie braku kijków lub innego przedmiotu nadającego się do użycia w tym celu, można zabezpieczyć nogę złamaną przez związanie jej z drugą nogą. Na miejscu wypadku nie powinno się zdejmować buta, zwłaszcza jeżeli ofiarę czeka droga na miejsce pobytu lekarza. W wypadku silnego bólu w okolicy złamanej np. kostki można rozluźnić jedynie sznurowadła. Po zaopatrzeniu układamy chorego na zaimprowizowanych saneczkach (rys. 1) i staramy się dostarczyć go do ciepłego pomieszczenia, jeżeli nie jest możliwe oddanie go zaraz w ręce lekarza. Pamiętać należy, żeby w czasie transportu chory był ciepło okryty. Jeżeli został już doniesiony do schroniska, a na miejscu nie ma lekarza, należy umieścić go w ciepłym pomieszczeniu, dać mu do picia ciepłej herbaty lub kawy i starać się opatrzyć uszkodzoną kończynę. Nie należy zdejmować spodni, tylko je rozciąć najlepiej po szwie, zwłaszcza jeżeli okolica

złamania krwawi, a but zdejmujemy bardzo ostrożnie, starając się oszczędzić bólu. W tym celu jedna osoba przytrzymuje mocno nogę poniżej miejsca złamania, a druga zdejmuje but. Po obnażeniu nogi oglądamy ją, czy odłamki kości nie przebiły skóry. Jeżeli w miejscu złamania stwierdzamy krwawiącą ranę, nakładamy na nią jałowy opatrunek. W tym celu jodynujemy lekko brzegi rany, unikając nalewania jodyny do rany, i przykładamy jałową gazę, potem opaską przymocowujemy opatrunek. Po nałożeniu opatrunku unieruchamiamy miejsce złamane przez ujęcie nogi w łupki wyścielone ligniną, watą lub w ich braku czystą szmatką. Unieruchomić należy dwa sąsiadujące ze złamaną kością stawy. Gdy złamane zostało podudzie, usztywniamy kolano i staw biodrowy. Po unieruchomieniu kończyny unosimy ją nieco wyżej, opierając ją na poduszce lub zwiniętym kocu. Dla zmniejszenia bólu możemy robić zimne okłady. W wypadku podejrzenia o zwichnięcie unieruchamiamy jedynie staw i robimy zimne okłady.

ZŁAMANIE LUB ZWICHNIĘCIE RĘKI

W razie złamania lub zwichnięcia ręki wskazówki ogólne są takie same jak wyżej. Przed umieszczeniem chorego w ciepłym pomieszczeniu nie należy go rozbierać. Bolesną kończynę umieszczamy na temblaku, zaimprowizowanym z szalika lub ręcznika i przymocowujemy do klatki piersiowej przez nałożenie swetra lub opasanie szalem. Dopiero w schronisku lub innym ciepłym pomieszczeniu można rozebrać chorego. Jeszcze raz należy podkreślić, że jedynie lekarz może starać się nastawić zwichniętą lub złamaną kończynę.



Rys. 1

Obowiązkiem niosących pomoc osób niefachowych jest jedynie unieruchomienie ramienia na temblaku i dostarczenie chorego w jak najkrótszym czasie do lekarza.

OKALECZENIA: Skaleczenie, jak np. otarcia naskórka, rany cięte lub darte, które niekiedy towarzyszą poważniejszym wypadkom, należy opatrzyć przez spłukanie wodą utlenioną lub roztworem nadmanganianu potasu, dając kilka kryształków do wody, aby otrzymać różowo-fiołkowe zabarwienie wody. Po obmyciu rany pokrywamy ją jałową gazą lub w jej braku czystą, nieużywaną chustką do nosa. Chustkę taką, która od czasu prasowania nie była jeszcze rozkładana, rozkładamy tak, aby na ranę przyłożyć część chustki, która nie znajdowała się na zewnątrz. Brzegi rany można lekko przejodynować, samej rany nie należy jodynować. W razie powierzchownych otarć można je w całości lekko przejodynować.

WSTRZĄS: Każdemu poważniejszemu wypadkowi poza uszkodzeniem ciała towarzyszy zazwyczaj wstrząs. Chory jest blady, drży, tętno szybkie, odczuwa zimno. Jeżeli chory traci przytomność, należy ułożyć go poziomo, głowę nieco niżej, policzki należy mu natrzeć śniegiem. Po dostarczeniu go do ciepłej izby, należy mu dać do picia gorącej czarnej kawy.

ODMROŻENIE: Pierwszą oznaką odmrożenia jest bladość danej okolicy ciała i brak w niej czucia. W takim wypadku natychmiast należy natrzeć odpowiednie miejsce śniegiem, aż nie pojawi się zaróżowienie. Należy udać się jak najszybciej do ciepłego pomieszczenia.

ZACHOWANIE SIĘ W WYPADKU LAWINY I JAK JEJ UNIKNĄĆ

Na pierwszym miejscu pożyteczne będzie wspomnieć, aby narciarze nie zapuszczali się w okolice mało znane i mało uczęszczane, zwłaszcza bez mapy i busoli, oraz bez zabrania jedzenia na jeden dzień i właściwego odzienia. Warunki atmosferyczne mogą zmienić się nagle i niekiedy zmuszają nas do spędzenia nocy w śniegu.

Po wielkich opadach śnieżnych nieroztropne jest udawać się na wycieczki, zwłaszcza w okolice, gdzie stoki są lawiniaste. Należy odczekać jeden lub dwa dni, aż śnieg osiądzie. Jeżeli na stoku lawiniastym znajduje się większa grupa ludzi należy przestrzegać odstępu około 20 metrów pomiędzy jednym a drugim. Przed rozpoczęciem zjazdu trzeba dokładnie sprawdzić ilość uczestników wycieczki.

Stok lawiniasty należy zawsze trawersować w punkcie możliwie najwyższym lub zupełnie nisko, gdzie śnieg jest bardziej stały. Nigdy nie wolno przecinać stoku lawiniastego pośrodku. Dobrze rozważyć, znaczy niekiedy uniknąć wypadku. W czasie zjazdu należy zawsze pomyśleć o możliwości lawiny i o potrzebie natychmiastowego zareagowania na nią.

Jeżeli warunki zmuszają do przebycia stoku lawiniastego, należy zastosować wszelkie środki ostrożności. Wskazane jest, aby każdy narciarz który wybiera się na wycieczkę w okolice obfitujące w stoki lawiniaste, zaopatrzył się w pęk tasiemek czerwonych długości 3—4 m. Tasiemki te przypina się w pasie w wypadku przecinania stoku lawiniastego. Często koniec takiej tasiemki, odci-

nający się wyraźnie od śniegu, pozwolił na szybkie wydobycie zasypanego.

Przed zjazdem po stoku lawiniastym należy rozpiąć paski od wiązania przytrzymujące nos buta, aby ułatwić wydobycie buta z wiązania w razie, gdyby ruszyła lawina. Ręce wyjąć z pętli kijków i kijki trzymać zupełnie lekko. Jeżeli lawina rusza spod nóg, należy próbować wyprzedzić ją przez zjazd możliwie najbardziej prosty szusem w dół lub ukośnie. W ten sposób możliwa jest jeszcze ucieczka przed lawiną.

Jeżeli zjazd jest niemożliwy, a udało się narciarzowi uwolnić od nart i kijków, należy próbować pływania w śniegu wykonując ruchy jak w wodzie przy stylu żabką. Sposób ten umożliwia często utrzymanie się na powierzchni. Jeżeli i ten sposób zawiedzie, należy myśleć tylko o zapewnieniu sobie powietrza do oddychania przez osłonięcie ust i nosa dłońmi, okrywając je szczelnie przed dławiącym pyłem śnieżnym i zapewniając przestrzeń wolną od śniegu przed nosem i ustami. W śniegu jest dostateczna ilość powietrza dla umożliwienia człowiekowi oddychania, jeżeli tylko nie zadławi go pył śnieżny, zasypany w śniegu może długie godziny pozostać przy życiu.

Ostatni z grupy, znajdujący się najwyżej stoku, ma obowiązek zwracania uwagi na kierunek, w którym widział uczestników katastrofy, gdy mu zniknęli z oczu. Według jego wskazówek można rozpocząć poszukiwania. Jeżeli liczba osób jest dostateczna należy wysłać dwie osoby po pomoc. Osoby udające się po pomoc powinny dokładnie sobie zapamiętać miejsce wypadku, a jeżeli wypadek miał miejsce w okolicy mało znanej, powinni zaznaczyć je sobie na mapie. Często osoby

udające się po pomoc nie są w stanie zawrócić już z pomocą z powodu zmęczenia.

W czasie, kiedy część uczestników udała się po pomoc, pozostali na miejscu wypadku starają się odszukać ofiary katastrofy. Jeżeli odszukanie ofiar napotyka na trudności, należy rozpocząć sondowanie w miejscu, gdzie ostatni raz widziano ofiary.

Jeżeli poszukiwania i sondowanie na miejscu, w którym ostatni raz widziano ofiarę, nie dają wyników, należy rozpocząć poszukiwania u podstawy lawiny. Tam najczęściej można odnaleźć zasypanych. Trzeba, aby jedna osoba podjęła prowadzenie poszukiwań. Każdy ustawia się wzdłuż linii poziomej u podstawy lawiny w odległości 2 metry jeden od drugiego (o ile liczba ludzi pozwala na to), ujmując w rękę kijek od nart rękojeścią w dół (jeżeli kijek jest opatrzony w skórzane obicie należy je zdjąć, aby kijek był cieńszy). Każdy z poszukujących powinien ustawić stopy 20—30 cm od siebie. Pierwsze wbicie sondy przy stopie prawej, drugie w pośrodku i trzecie przy stopie lewej. Następnie każdy przesuwa się w prawo o 30 cm i powtarza te same czynności. Gdy posuwając się w ten sposób w bok, każdy przejdzie odległość 2 m dzielącą jednego od drugiego, wszyscy robią krok w przód na odległość jednej stopy i powtarzają te same czynności posuwając się w lewo. Jeżeli sondowanie w linii poziomej pozostaje bez wyniku, należy przeprowadzić w podobny sposób sondowanie wzdłuż linii pionowej, ustawiając poszukujących w linii od podstawy lawiny w górę. W tym jednak wypadku poszukujący idą blisko jeden drugiego, ramię przy ramieniu, a po przejściu do drugiego brzegu lawiny zawracają szlakiem powyżej szlaku przeszukanego. Sondować należy ostrożnie i z du-

żym wyczuciem każdego oporu. Nigdy nie wiadomo, w jakim położeniu znajduje się poszukiwany i czy nie trafiamy na delikatne narządy, jak np. oko. Sondować należy głęboko, albowiem ciało opada często w głąb śniegu.

Kiedy wydobędzie się ofiarę ze śniegu, przede wszystkim należy usunąć śnieg z nosa i ust, który



Rys. 2 i 3

tamuje oddech. Należy sprawdzić, czy nie ma poważniejszych obrażeń, jak złamanie kończyn lub rany. Jeżeli wydobyty z lawiny jest blady, układamy go poziomo głową niżej, opierając mu nogi na plecaku (rys. 2). Jeżeli zaś twarz wydobytego jest sina, układamy go w położeniu głową do góry (rys. 3). Następnie odpinamy mu kołnierz koszuli i zaczynamy sztuczne oddychanie.

SZTUCZNE ODDYCHANIE: Układamy chorego na śniegu, położywszy mu pod łopatkę zwinięty

w wałek koc lub plecak, co ma na celu jak największe rozszerzenie klatki piersiowej. Głowę przechylamy na lewo i wyciągamy język trzymając go przez chustkę.

Jeżeli odkopany nie ma połamanych rąk stajemy lub klękamy za głową ratowanego, zależnie od tego, czy leży na ziemi czy wyżej, następnie chwytamy obiema rękami za jego ręce tuż poniżej łokci i krzyżujemy je na piersi ratowanego, uciskając klatkę piersiową. Ucisk ten powinien trwać 3 sek. i należy wykonać go silnie lecz łagodniej żeby nie połamać żeber chorego. Potem przenosimy ramiona ratowanego ku tyłowi i bokom jego, trzymając je w tym położeniu około 2 sek. Zespół ruchów sztucznego oddychania wykonujemy starannie i miarowo około 12 razy na minutę. Wyżej opisany sposób sztucznego oddychania jest niemożliwy w wypadku złamania ręki lub obojczyka. Wówczas posługujemy się następującym sposobem:

Stosujący sztuczne oddychanie klęka okrakiem nad ratowanym, twarzą do jego twarzy zwrócony, i opiera dłonie skierowane palcami na zewnątrz na dolnej części klatki piersiowej, obejmując ją z przodu i boków. Nachyla się następnie nad ratowanym wywierając na jego klatkę piersiową ucisk trwający 3 sek. (w tym okresie odbywa się wydech), poczem unosi się i przerywa ucisk na dwie sekundy (w tym okresie odbywa się wdech).

Niekiedy dopiero po kilku godzinach sztucznego oddychania człowiek zaczyna oddychać. Nigdy więc nie należy się zniechęcać, jeżeli po kilkudziesięciu minutach nie widzimy wyników sztucznego oddychania.

Gdy ratowany przyjdzie do przytomności należy podać mu do picia gorącą herbatę lub kawę (nie

wolno dawać alkoholu) i okryć go ciepło. W końcu jak tylko możliwe dostarczyć go do lekarza, gdyż mogą nastąpić późniejsze powikłania.

ROZMAITE RODZAJE LAWIN

Są różne rodzaje lawin w zależności od różnego rodzaju śniegu.

LAWINA PYŁOWA, która jest najbardziej niebezpieczna, gdyż pył śnieżny wnika wszędzie, zatyka nos, usta, uszy, a dostając się do płuc może spowodować uduszenie. W śniegu możliwe jest oddychanie, albowiem zawiera on dostateczną tlość tlenu. Dlatego konieczne jest chronienie twarzy rękami dla zachowania wolnej przestrzeni do oddychania dla uniemożliwienia wnikania pyłu śnieżnego do nosa i ust.

LAWINA Z DESEK ŚNIEŻNYCH, które pochodzą z nałożenia kilku warstw śniegu przez wiatr na pokładzie lodowym. Deski te nie posiadają dostatecznego oparcia na podłożu i mogą nagle obsunąć się same od siebie lub wskutek przejścia jakiegoś małego zwierzęcia, jak zając, lis lub inne. Ten rodzaj śniegu cechuje się miejscami, gdzie śnieg leży w postaci łamiących się desek, a w innych miejscach w postaci płatków gipsu.

LAWINA Z MOKREGO ŚNIEGU, którą najczęściej spotyka się na wiosnę, obsuwa się wolniej jak inne, dlatego można jej częściej uniknąć przez szybki zjazd. Na wiosnę lepiej jest przecinać zbocza, które nastręczają niebezpieczeństwo lawin w godzinach rannych, gdy śnieg jest jeszcze zmarznięty. Lawiny tego rodzaju najczęściej obsuwają się około godziny 2-giej po południu, gdy powietrze jest najcieplejsze.

W terenie lawiniastym zasadą jest unikać głośnego mówienia, okrzyków i gwizdania, gdyż głosy te powodują drgania powietrza, które bywają dostatecznym powodem do ruszenia lawiny.

W Tatrach, gdzie warunki atmosferyczne są tak różne w różnych okolicach, konieczna jest najdalej idąca ostrożność, gdyż układ terenu na każdym kroku może grozić niebezpieczeństwem lawin.

W wypadku organizowania wycieczki, konieczną rzeczą jest zaopatrzyć się w małą apteczkę:

1. Materiał opatrunkowy (2 opatrunki osobiste, 2 bandaże elastyczne 10 cm szerokie i 5 m dług., małą paczkę gazy wioformowej lub wyjałowionej, przylepiec 2,5 cm szer.).
2. Flaszeczka koraminy lub kardiazolu (w razie osłabienia podać 20—30 kropel, lek nasercowy).
3. Jodyna — 20 cm^3.
4. Dermatol lub inna zasypka odkażająca (w razie otarcia powierzchownego zasypać).
5. Nadmanganian potasu w kryształkach 3 g (rozpuścić kilka kryształków w wodzie do zabarwienia różowo-liliowego, służy do przemywania ran, środek odkażający).
6. Kwas borny w proszku (rozpuścić w wodzie przegotowanej, łyżeczkę na szklankę. Środek odkażający, może służyć do okładów na oczy w razie zapalenia spojówek od słońca).
7. Nożyczki o zaokrąglonych końcach, penseta.
8. Agrafki duże do opatrunku.

Wskazane jest również zaopatrzenie się w mały warsztat podręczny:

1. Drut 2—3 m.
2. Kilka śrub i gwoździ.
3. Kleszcze lub obcążki.
4. 3—4 deseczki długości około 30—40 cm i szerokości 5 cm.
5. Śrubociąg.
6. Mocny nóż.
7. Sznurek i linka około 10 m długości.
8. Koniec do narty metalowy.

SPIS RZECZY

Skrócony kalendarz na rok 1949

NOTATKI Z IMPREZ

NOTATKI Z IMPREZ:

NOTATKI Z IMPREZ:

NOTATKI Z IMPREZ:

NOTATKI Z IMPREZ:

NOTATKI Z IMPREZ:

NOTATKI Z IMPREZ:

Wydano 5,000 egzempl. — na pap druk. sat V. kl. 61x86 cm - 70 gr Nr zam. 7148 z dnia 16. XII.
M - 36457

Drukarnia Wiedzy Nr 11 Kraków, ul. Tadeusza Kościuszki Nr 3

CENA ZŁ 80

1919

PZN